

# ほげんだより9月

令和元年9月11日  
せらにし小学校

日中はまだまだ暑い日が続きますが、夕方、日の沈みが少し早くなり、秋を感じます。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、生活リズムを整え、体調管理に気を配って過ごしましょう。

## 2学期 身長・体重測定を行っています！



9月9日から、学級ごとに2学期の身長・体重の測定を行っています。結果については、終わった学級から順次個別にお知らせします。成長期の小学生のみなさんには、食事・運動・睡眠がとても大切です。バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠時間を意識して生活しましょう！



★ 成長には個人差があります。

### \* 保護者のみなさまへ \*

子どもたちの夏休み期間中、ご多用にも関わらず、1学期に行われた健康診断の結果を受け、医療機関を受診していただきありがとうございました。健診結果についての返信票を学校に提出されていない場合は、早めに提出して下さるよう、よろしくお願いいたします。

## 9月1日 防災の日は何をする？ 家族でチェック！

自宅近くの避難場所？

● 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。

非常時の連絡方法は？

● 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。

固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

☆ ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。

● 遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。

☆ 連絡の中継をしてもらえます。



のうひんけつ ひんけつ

# 脳貧血と貧血

がくしゅうはっぴょうかいとう む ぜんこうがっしやう れんしゅう がんぱ まいとし た  
学習発表会等に向けて、全校合唱の練習を頑張っていますが、毎年、立っ  
て歌っている途中に気分が悪くなったり、めまいや立ちくらみをおこしたりするケ  
ースがよくみられます。こうした症 状は「脳貧血」といわれるもので、「貧血」  
とは別のものです。



## 《脳貧血とは》

いちじてき のう けつえき りやう すく  
一時的に脳にいく血液の量が少なくなっ  
たときにおこります。立ちくらみやふらつき  
などの症 状が現れます。主な原因は、自律  
神経の異常からくる「起立性低血圧症」とい  
われるものです。



## 《貧血とは》

けつえきない さんそ はこ やくわり  
ヘモグロビンは血液内の酸素を運ぶ役割を  
担っていますが、そのヘモグロビン量が  
減少することで体内の酸素不足が発生するこ  
とが原因です。動悸や息切れ、顔面蒼白など  
の症 状が現れます。

のうひんけつよぼう

## 脳貧血予防のために



- \* 十分な睡眠をとる
- \* バランスのよい朝食をとる
- (水分もしっかりとしましょう!)

★ 規則正しい生活をするのが大切です。

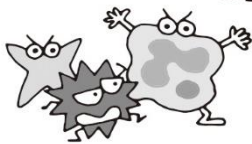
がくねん き まわっている ね じこく には ふとん  
学年ごとに決まっている寝る時刻には、布団  
に入れるようにしましょう!

### 《寝る時刻》

- 1・2年…9時
- 3・4年…9時15分



## みんなが持っている 体のパワー



ころ ひと きず ぐち いま  
転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか?  
けがは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があ  
ります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。  
でも大丈夫! 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口を  
ふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガ  
なら、何日が経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れ  
やバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

