



## 2 学期も 早ね早おき朝ごはん

2学期が始まって1週間がたちました。早ね早おき朝ごはんを心がけ、元気いっぱいがんばりましょう。

暑い日が続いています。水分補給をしっかりとしましょう。

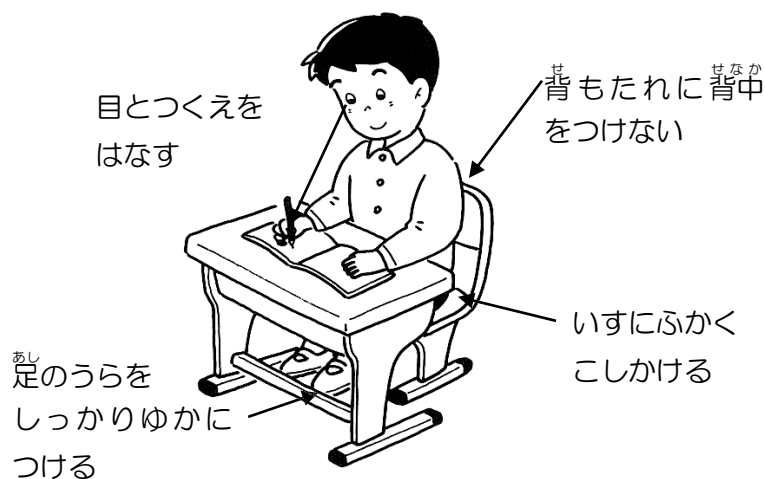


## しせいを正しくしよう

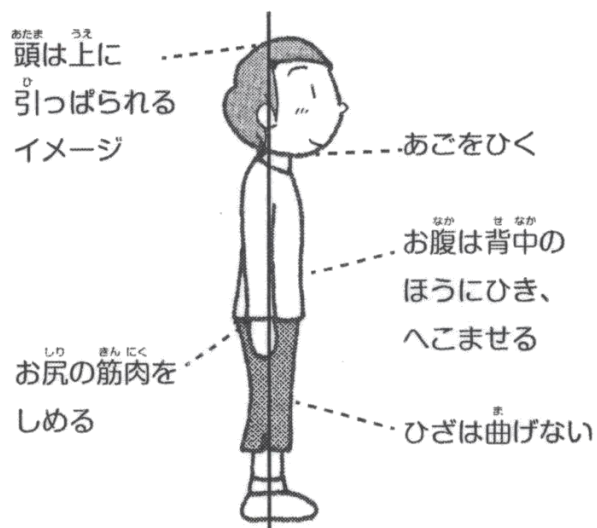
### —— 立腰（りつよう） ——

立腰とは、<sup>こしほね</sup>腰骨をたてることをいいます。<sup>せなか</sup>背中がピンと伸びて、よいしせいになります。<sup>りつよう</sup>立腰を<sup>こころ</sup>心がけましょう。

#### <sup>べんきょう</sup>勉強するときのしせい

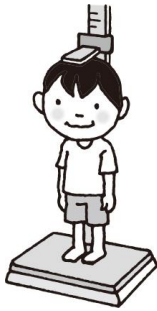


#### <sup>た</sup>立つときのしせい



# 8月身体測定 しんたいそくてい がおわりました

8月の身体測定がおわりました。みなさん、4月から身長がぐんと伸びましたね。  
各学年の8月の平均値をお知らせします。



|    |   | 8月 各学年の平均値 |        |
|----|---|------------|--------|
| 学年 |   | 身長(cm)     | 体重(kg) |
| 1年 | 男 | 117.2      | 21.9   |
|    | 女 | 117.3      | 22.4   |
| 2年 | 男 | 126.9      | 27.6   |
|    | 女 | 124.8      | 24.7   |
| 3年 | 男 | 133.6      | 32.7   |
|    | 女 | 129.5      | 28.4   |
| 4年 | 男 | 135.1      | 31.8   |
|    | 女 | 137.0      | 33.7   |
| 5年 | 男 | 141.6      | 37.6   |
|    | 女 | 143.7      | 37.4   |
| 6年 | 男 | 153.7      | 44.9   |
|    | 女 | 150.1      | 41.1   |



## 9月9日は“救急の日”

### 自分でできる応急手当を覚えよう

#### すり傷・切り傷

- ①傷口を水道水できれいに洗う。
- ②出血しているときは、清潔なガーゼやハンカチでおさえて止血する。
- ③ばんそうこうなどで傷口を保護する。



#### やけど

- ①すぐに流水で冷やす（痛みがやわらぐまで）。
- ②冷やしたタオルを当てて、その上から氷のうで冷やす。



※衣類を着ているときは無理に脱がず、その上から冷やす。  
※広い範囲にわたってやけどをしている、水ぶくれができていたりしたら、病院へ！

#### 鼻血

- ①座って軽く下を向く。
- ②鼻をつまんで3分以上、強くおさえて止血する。

