

# ほけんだよ！



第四小学校  
保健室  
NO. 6  
平成30年9月21日



夏の疲れ出てませんか？  
暑い夏が過ぎ、ずいぶん過ごしやすくなりました。その反面、夏の疲れや、季節の変わり目で体調を崩す人もチラホラと出てきています。2学期はたくさんの行事があって、活躍の場面はいっぱい。「早ね・早おき・朝ごはん」で充実した日を過ごしてくださいね。

## けがの手当てをおぼえよう！

<p><b>すり傷</b></p> <p>水できれいにあらう</p>	<p><b>鼻血</b></p> <p>顔を下に向けて、鼻をつまんで、ギュッとおさえる</p>	<p><b>きり傷</b></p> <p>傷口が汚れていたら水であらって、ハンカチやティッシュなどでおさえる</p>
<p><b>つき指</b></p> <p>そのままひやす ひっばってはダメ！</p>	<p><b>ねんざ</b></p> <p>ひやして、高くしておく</p>	<p><b>やけど</b></p> <p>すぐに水道水でいたみがなくなるまでひやす</p>

Q. 2017年の1年間、日本で起こった震度3以上の地震は？

- ① 40回
- ② 103回
- ③ 182回



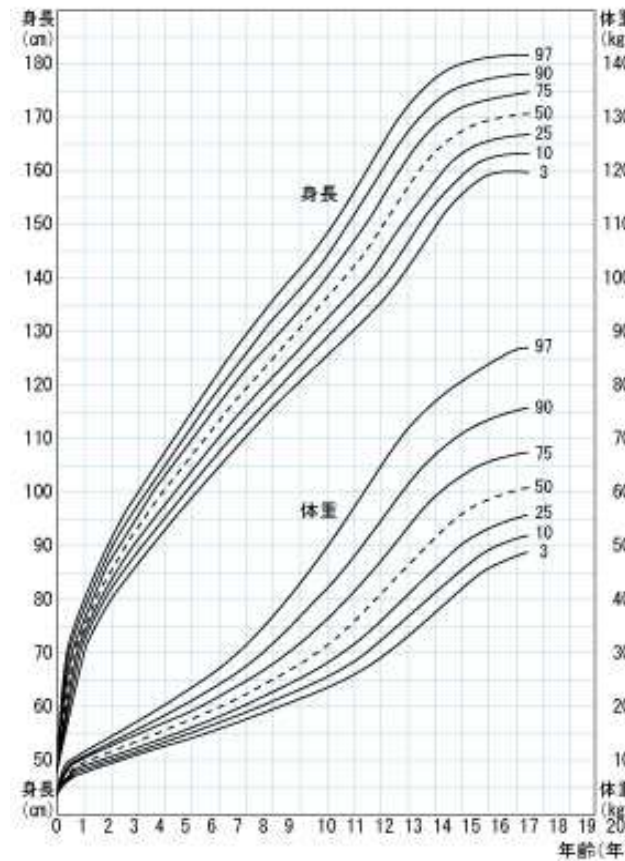
正解は③。約2日に1回、震度3以上の地震が日本のどこかで起こっていることとなります。震度1の軽微な揺れも含めると、なんと毎月100回以上。明日、大きな地震が来たら、どうしますか？ 他人事ではありません。9月1日は防災の日。この機会に防災用品などの見直しを。

参考：気象庁 震度データベース検索  
<http://www.data.jma.go.jp/svd/eqdb/data/shindo/index.php>

## 【成長曲線】を配付します！

先日行った身体測定の結果を、今回は「成長曲線」でお知らせします。成長のスピードは人それぞれちがっても、みんな確実に成長しています。成長曲線の図では、小学校1年4月からの成長の過程を点と線で示しています。また、身長と体重のバランスは肥満度で知ることができます。

### ＜成長曲線の見方について＞



図の上にある7本の曲線が身長の成長曲線基準線で、下の7本の曲線が体重の基準線です。この7本の基準線は上から97、90、75、50、25、10、3パーセンタイル曲線といます。

97パーセンタイル値は、同じ年齢の子ども100人を身長もしくは体重の低い方から高い方に並べた場合、低い方から高い方に数えて97番目、3パーセンタイル値は低い方から高い方に数えて3番目にあたる身長または体重を意味しています。統計的にいえば3パーセンタイル以下は低身長、97パーセンタイル以上は高身長となりますが、これらがすべて病的であるという意味ではありません。病的なものかどうか判断するには医療機関を受診し、詳しい検査を受ける必要があります。

### ＜肥満度めやす＞

標準	20%未満
軽度肥満	20%以上～30%未満
中等度肥満	30%以上～50%未満
高度肥満	50%以上
やせすぎ	-20%以下

成長曲線が基準線に沿わない、また基準線を大幅に上回ったり下回ったりしてきている場合は、保健室にご相談ください。

