



令和7年9月10日
港区立高輪台小学校

夏休み明け、元気に登校してくる姿を見ることができてとても嬉しかったです。

9月1日は「防災の日」9日は「救急の日」と9月には、いざという時のために確認しておかなければならないことがたくさんあります。家の中でいちばん安全な場所はどこか、非常用持ち出し袋はどこにあるのか、中身は大丈夫か、避難場所はどこか、どのルートで向かえばいいのか、家族の中での役割はどうなっているか、バラバラの時はどこで待ち合わせたらよいか（具体的に）、家にある救急箱の中身は大丈夫か、自分でできる簡単な応急処置にどのようなものがあるのかなど家族で話し合ってみましょう。



暑さや湿度で体調を崩してしまいがちです。何となく体調がすぐれない人は、いつもより早めに寝るようにしましょう。睡眠がいちばんの薬です。

は つ い く そ く て い

発育測定のとめ (センチメートル キログラム (c m、kg))

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	120.7	22.5	119.4	21.8
2年	126.7	26.0	125.4	25.3
3年	132.4	29.2	130.4	27.5
4年	138.7	34.2	139.3	33.9
5年	142.4	36.4	144.7	36.8
6年	149.6	42.7	151.2	41.0

ここに載せてある数字はあくまでも平均です。みんな違ってみんないいのです。



なお 治るってどういうこと? ~すり傷編~ きず へん

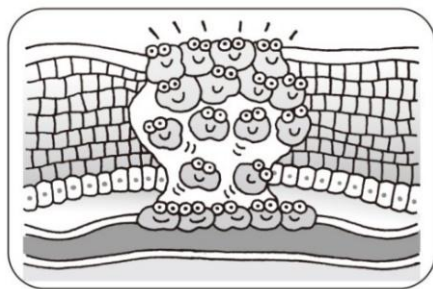
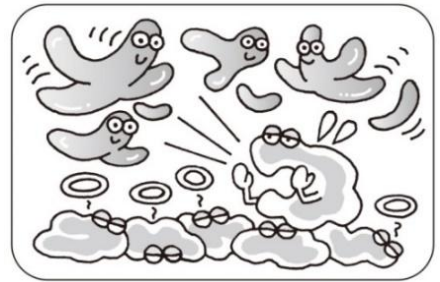
ころ いた ち で 転ぶと痛いし、血が出る。けがはあまりしたくはないけれど、だれ 誰でもするし、いつの間にか治るもの。

こうてい ころ たろう いつものように水道の水で砂や泥を洗い流します。えらいですね!!しばらくしたら血はとまりました。でもちょっと不思議。血はどうして止まるの?



すり傷は地面などと、こすれて血管が破れる傷のことですね。血管が破れるから血が出ます。そうすると「血管の穴をふさぐぞ!!集まれ」と張り切るものがいます。血液の中の“血小板”です。どんどん集まって穴にくっつき、血管をふさぎます。だけどジンジン痛い…赤く腫れてちょっと熱い…。これも実は「治る」ことでもあるのです。

けがをするとすごく細い血管(毛細血管)の壁に自然に隙間ができてきます。なんとそこから血液の中の白血球たちがすり抜けて集まってきます。太郎くんは水でよく洗ったけれどもまだ傷口にばい菌が残っています。白血球たちが集まったのはそのばい菌をやっつけるためです。その上、白血球はやっつけたばい菌やけがで死んでしまった細胞などのゴミをどんどん食べて傷の中をどんどんきれいにしていきます。赤くなったり、熱くなるのは白血球がばい菌と一生懸命戦っている証拠なのです。その刺激がジンジンする痛みなのです。



ばい菌と戦い終わった白血球は死んでしまいます。そんな白血球は戦いが終わるころ“コラーゲン”という細胞を呼び寄せます。コラーゲンは傷口を新しく埋めるための材料です。コラーゲンによって傷口のかけたところや血管の壁が新しく作られていきます。表面が赤くツルツルになっているのを見た

ことがありませんか?あの中では血液が豊富に流れています。やがてかたい皮膚の細胞におおわれます。これで「けがは治った!」ということになります。体にはけがを治すこんなにすごい力があるのです。私たちの体は37兆もの細胞でできていて、日々少しずつ入れ替わっています。「治る」とは体の力がいっぱい働いて新しい細胞が生まれることなのですね。

