

のびのび

保健だより No.5



上尾市立大石北小学校
令和4年9月26日

2学期が始まって約1ヶ月が経ちました。

最近の保健室からみたお子さんの様子は、疲れている人が多いように感じます。

2学期が始まって「だるい」「頭がいたい」「おなかが痛い」「もう無理」という言葉が多くなってきて心配です。特に月曜日はそのような様子が見られます。体の疲れもあると思いますが、心や頭の疲れも見受けられます。心身ともに健康な状態を維持するには、「早く寝る・早く起きる・朝ごはんをしっかり食べる」の生活リズムを整えることが大切です。毎朝スッキリと気分よく目覚めることができるように、楽しいことや好きなことも生活に取り入れましょう。これからの季節の変わり目は、カゼ症状など体調を崩す人が増えますので、健康管理にご留意ください。

【身体測定の結果】

男子	身長	体重	女子	身長	体重
1年生	119.2 c m	22.9 k g	1年生	117.2 c m	22.2 k g
2年生	125.3 c m	25.8 k g	2年生	124.1 c m	24.4 k g
3年生	130.1 c m	28.9 k g	3年生	129.8 c m	28.1 k g
4年生	135.5 c m	32.9 k g	4年生	139.1 c m	33.5 k g
5年生	141.1 c m	35.9 k g	5年生	144.2 c m	36.1 k g
6年生	149.6 c m	44.6 k g	6年生	150.8 c m	42.5 k g

2学期の発育測定をしました。

みなさん身長は伸びていましたが、体重は増減の大きかった人が一部に見られました。体調を崩してしまった、体を動かさずに家でおやつなどを食べていたなど、発育測定から日頃の生活が少し見えてきます。

発育測定の結果を健康手帳のP6に記入してありますので、御家庭で確認していただき、P7のグラフを記入してください。

確認が終わりましたら、P4～5の該当学年の2学期の欄に押印をして、学校に提出してください。

提出日：9月28日（水）まで

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとカゼや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。



秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



気をつけて！ ケガするカモ!?



どうすればケガをしないか、かんが考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、かんが考えてみよう

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

⑥ _____

ポイントは…!



- ただ つか ものを正しく使う
- まも ルールを守る
- ひと かんが まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。