

ほけん・だより 9月

新地小学校
NO. 9
R5.8.25

夏休みを利用し、たくさんの児童のみなさんが歯科や眼科、耳鼻科などの受診を済ませてくれました。保護者の皆様のご協力に感謝いたします。虫歯などについては、まだ治療中という方も多くいるようです。通院が長期になってしまうと大変かとは思いますが、最後まで治療を受けられますようお願いいたします。

まだまだ、残暑が厳しい日が続きます。熱中症対策のため、こまめな水分補給はもちろん、体力を落とさないためにも、早めの就寝や十分な栄養についてもしっかり行うようにしましょう。



水泳学習は、9月の初旬まで行う予定です。健康観察カードへの記入を忘れずをお願いします。今年度は、保護者の方の水泳記録会の参観が可能です。プールサイドの気温は35℃を超えることもあります。熱中症対策を十分にとって参観下さい。

9月19日(火) 10:00~
小児生活習慣病予防健診
対象：4年生、5年生の一部

対象者には、すでにお便りが配付されています。健診当日は、**朝食を必ずとって登校させてください。**

なお、この健診は、毎年、小学4年生と中学1年生を対象に、新地町が承諾書をとって実施している健診です。

※ 9月は、見学学習を予定している学年がたくさんあります。見学学習に行く学年は、その日はお弁当になりますが、学校に残っている学年には給食があります。

日	月	火	水	木	金	土
	8/28	8/29	8/30 水泳記録会 (中学年)	8/31 水泳記録会 (低学年)	1	2
3	4 見学学習 (4年)	5	6 修学旅行① (6年)	7 修学旅行② (6年)	8	9
			全学年お弁当の日			
10	11	12	13	14 見学学習 (2年)	15	16
17	18 敬老の日	19 小児生活習慣 病予防健診 (4年・5年一部)	20	21	22 秋分の日	23
24	25	26 見学学習 (1年)	29	30		

2学期発育測定の結果配付しました

大きくなったかな？



2学期始めの発育測定を、全学年で実施しました。1ヶ月見ないだけで、子ども達の成長がとても大きく感じられました。

本日、身体測定結果と一緒に個別の発育曲線もつけてお渡ししましたので、お子さんの成長をご家族で確認してみてください。

「びっくり！伸びたで賞」

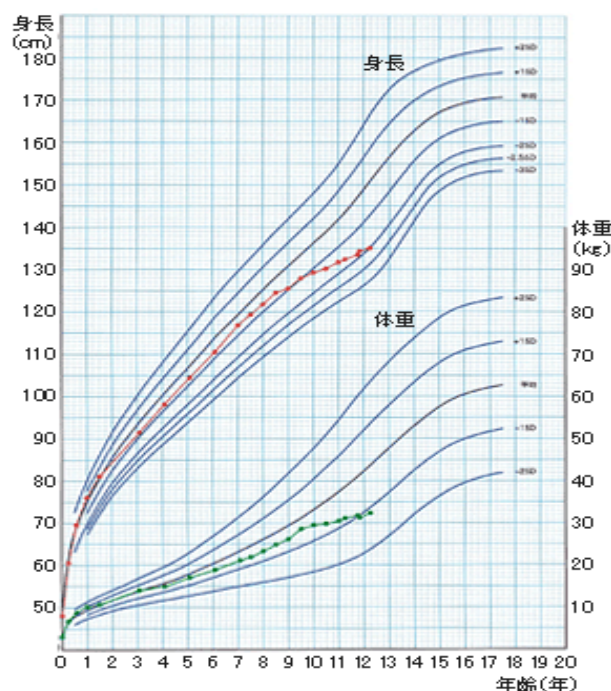
※4月の身長と比較してのびた長さ

- 〈第1位〉
6年 (4.8cm)
- 〈第2位〉
5年 (4.7cm)
- 〈第3位〉
5年 (4.5cm)

☆『発育曲線』から分かること…

右の図は、「身長・体重発育曲線」といわれるものです。身長や体重は一人一人個人差はありますが、ほとんどの人がこの曲線に沿った成長の示し方をします。そのため、この曲線に成長のようすを記録をしていくことで、普段気が付きにくい病気を発見することができるのです。

右に示したものは男児の例の場合ですが、9歳ぐらいから急に身長の伸びが悪くなり、成長曲線とは反した成長を示しています。この場合、ホルモンの分泌異常やその他の疾患も隠されていることがあります。体重が急に増えだしたり、減りすぎたりといったのも、このグラフに記入することでよく分かります。



な・り・や・す・い・の・は・こ・ん・な・人

- ☐ 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- ☐ 冷たいジュースをよく飲む
- ☐ 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- ☐ 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ☐ ほとんど運動しない
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませる
- ☐ つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険 **大!**

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。

