

# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室  
ほげんだより（家庭数配布）  
令和4年 9月2日 No. 5



## 9月の保健目標 「けがをしないように気をつけよう」

2学期が始まり 1週間が経ちました。夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？

また、みなさんの元気な笑顔を見ることができてうれしいです。まだまだ、暑い日が続きます。熱中症対策と感染症対策を十分にいき、2学期も元気に笑顔で学校生活を過ごしましょう。



### 気をつけて！

### ケガするカモ!?



どうすればケガをしないか、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、考えてみよう

### 「危険予知能力」を身に付けよう！

9月の発育測定の際に「身の回りの危険に気づき、予防できるようになろう！」という話をしました。公園でお友達が遊んでいる場面の絵を見て、どのような危険がひそんでいるのか？どうすれば危険をさけることができるのかを考えました。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…」とっていると大きな事故が起きてしまうこともあります。

楽しく安全に！

ルールとマナーを守ってけがを予防しましょう。

けがをしないためのポイント

- 物を正しく使う
- ルールを守る
- まわりの人のことを考える



# ほごしゃ かと 保護者の方へ



## がっきはついくそくていへいきんち 2学期発育測定平均値

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	121.6	24.3	120.2	23.1
2年	126.9	29.3	128.2	28.0
3年	131.3	29.0	131.7	27.4
4年	139.2	34.9	140.5	34.6
5年	142.4	36.8	147.0	40.3
6年	148.9	43.4	149.0	43.7

### 【～最近増えている子供の肥満～】

近年、食生活や生活習慣の変化に伴い、子供の肥満が増加傾向にあります。子供の肥満は大人の肥満へとつながりやすいので注意しましょう。

食生活では、ごはんやお菓子の食べ過ぎやダラダラといつまでも食べないように気を付けましょう。体を意識的に動かすようにしましょう。バランスよく成長するためには、食事は、規則正しく適切な量を食べて、日中は、たくさん運動して骨に刺激を与え、夜は十分な睡眠をとることが大切です。

こんなに大きくなりました

健康手帳を9月8日（木）に配付します。9月12日（月）に提出してください。

2学期の発育測定が終わりました。健康手帳を一度返却いたします。お子様の成長をご確認ください。健康手帳の『発育の記録』（P.6）をご覧になりましたら、P.7の折れ線グラフに身長・体重を表してください。ご記入できましたら、『ていきけんこうしんだん』（P.4・5）下欄に保護者印欄がありますので、2学期のところに捺印をし、9月12日（月）までに学校へ提出してください。

※受診された疾病には受診の欄の『済』にマルをつけてください。身長や体重には個人差がありますが、急激な身長伸びや著しい体重増加・減少の背景には、ホルモンの異常分泌などの疾病が隠れていることがあります。生活習慣の見直しだけでなく、専門医の診察が必要な場合もありますので、ご心配な場合は保健室、養護教諭までお声かけください。

## ☆運動会の練習が始まっています！

### ①水筒 タオルを忘れずに

いつもより汗をかきます。汗をかく分、体の水分も減るので必ず水筒を持ってきて水分補給をしましょう。また、汗をふかないと身体が冷えて体調をくずしやすくなりますので汗ふきタオルを持ってきましょう。

### ②手足の指の爪が長いときけんです。

つめが伸びていると割れたり、はがれたりして、けがをします。よこれもたまりやすいです。

### ③運動しやすいくつをはいてこよう

靴擦れやけがの原因になってしまいます。自分の足に合った靴をはいてきましょう。

