

# 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6年 9月10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、2週間が経ちました。体や心は疲れていませんか？疲れた日にはゆっくりお風呂に入って早めに寝ましょう。2学期は、行事が多い学期です。けがや病気をしないで過ごることが一番ですが、体だけでなく心の健康も大切に生活してきましょう。何か悩みや困ったことがあったら周りの人に相談してみましよう。保健室にも話しにきてくださいね。

### きれいに洗えているかな？

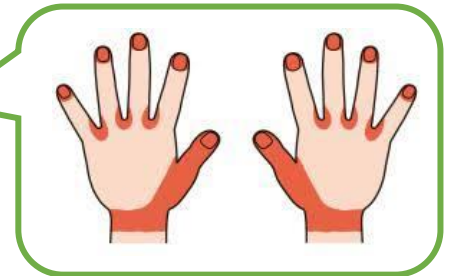
手洗いチェッカーでチェック!!



発育測定の際に手洗い実験をしました。尾山台小のみんなが、上手に手洗いができているかどうか、洗い残している所はないか、チェックしました。

専用のクリームをつけて、いつも通りに手洗いをしたあとに手洗いチェッカーの光（ブラックライト）に手を当ててみると・・・洗い残しのジェルが白く光って見えて洗い残しがよくわかります。

思っていたよりも爪のまわりや指の付け根、手首など、洗い残しがある人が多かったです。チェック後、再びよく洗えていなかった所を洗い、一人一人が再度、自分にあった正しい手洗い方法を確認することができました。



外から帰ってきたあとやトイレのあと、食事の前などに手洗いをしますが、しっかり洗えていないと意味がありません。手についた菌やウイルスが目・鼻・口に入ると感染症の原因にもなりますから、意識的に手洗いをしてほしいです。ハンカチも忘れずにポケットに入れておきましょう。

いつもポケットにきれいなハンカチを



手を洗った後は、しっかりふきとることが大切です。

ぬれたままにしておくと皮膚の水分も一緒に蒸発して手が荒れやすくなります。

# ほごしゃ かた 保護者の方へ

## がっきはついくそくてい けっか へいきん 2学期発育測定の結果 (平均)

### あお こんなに大きくなりました



\*これは、平均値です。成長の度合いは、個人差が大きいです。

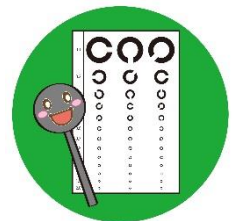
男子	身長			体重		
	4月	8月	差	4月	8月	差
1年	118.2	120.5	2.3	22.5	23.9	1.4
2年	123.9	126.9	3	23.2	24.3	1.1
3年	130.6	133.3	2.7	29.3	31.2	1.9
4年	135.9	138.3	2.4	34.4	36.5	2.1
5年	140.4	142.8	2.4	33.6	34.7	1.1
6年	148.6	151.8	3.2	39.8	42.7	2.9

女子	身長			体重		
	4月	8月	差	4月	8月	差
1年	116.4	118.7	2.3	20.7	22.0	1.3
2年	121.9	124.6	2.7	23.9	25.8	1.9
3年	128.3	131.6	3.3	27.6	29.0	1.4
4年	137.0	139.7	2.7	33.9	35.0	1.1
5年	144.1	146.4	2.3	35.2	36.7	1.5
6年	151.0	152.5	1.5	42.9	44.3	1.4

2学期の発育測定が終わりましたので、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6ページの『発育の記録』をご覧になりましたら、7ページの折れ線グラフに「身長・体重」を表してください。ご記入できましたら、4・5ページの『ていきけんこうしんだん』下欄に保護者印欄がありますので、2学期のところに押印をし、9月13日(金)までに学校へ提出してください。夏休みを利用して医療機関を受診された疾病には、健康診断の記録用紙に『済』を記入してください。

## 治療は、お済みですか？(視力検査・歯科健診・脊柱検査)

1学期の定期健康診断の結果で、「治療のおすすめ」をお配りしたご家庭では、夏休みを利用して受診していただけたでしょうか。結果をお持ちでしたら学校へ提出をお願いします。まだの人は早めに受診してください。痛みなどの自覚症状がなくても、知らず知らずのうちに状態が悪化することもあります。欠席した人や受診の必要な人は受診して、体の状態を確認してください。



## 塩分チャージタブレットについて

運動会全体練習後にお子様を通して、「塩分チャージタブレット」をお配りします(苦手なお子さんには、強制はしません)。これは、カバヤ食品(株)さんが日本学校保健会事業のスポンサーとなり、「汗をかいた時の塩分補給」「野外での活動時の熱中症予防」のために希望する全国の学校を対象に無償で行っている事業です。本校では、この取り組みに申し込みをして、配付できることになりました。

