

ほけんだよい9月

令和6年9月10日

NO. 5

安積第二小学校 保健室

9月9日(水)の目



2学期がはじまって2週間たちました。6年生は陸上交歓会へむけての練習がはじまります。がんばってくださいね。

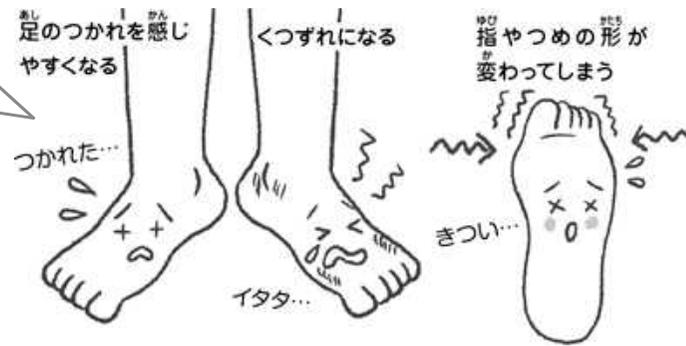
練習の疲れが残っていると、思わぬけがにつながる可能性があります。

しっかり食べること、睡眠を8~9時間はとれるように布団に入ること、心掛けて、スッキリ疲れをとって登校できるようにしてくださいね。

キミのくつ 正しくえらんでる? 正しくはいてる?

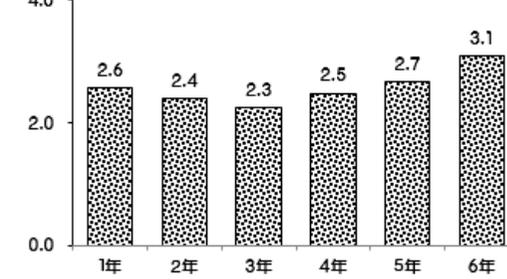
合わないくつをはいている人はいませんか? もしこんな症状があったら、サイズやはき方をまちがえているかもしれません。

※ 足が大きくなってサイズが合わなくなっている人は、おうちの人に話して買ってもらいましょう。

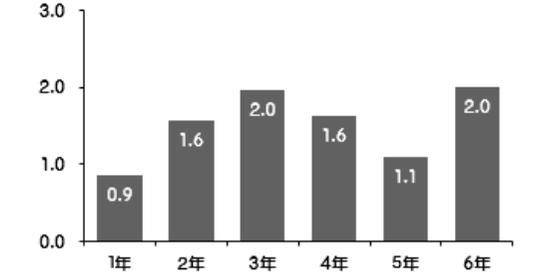


4月からこんなにのびたよ、ふえたよ! 2学期の発育測定結果から

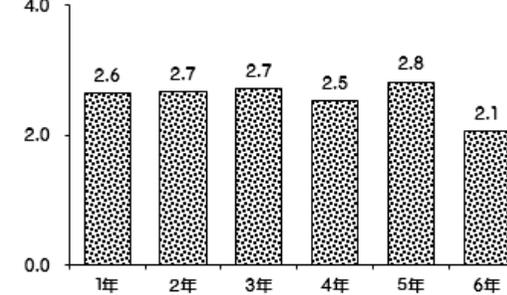
(cm) 男子・平均身長のおのび 4月~8月



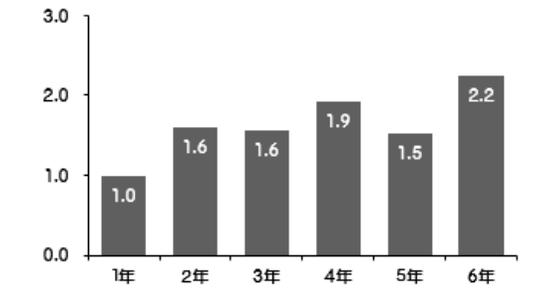
(kg) 男子・平均体重の増加 4月~8月



(cm) 女子・平均身長のおのび 4月~8月



(kg) 女子・平均体重の増加 4月~8月



項目	身長 (cm)		のび	体重 (kg)			
	4月	8月		4月	8月	増加	
男子	1年	117.9	120.4	2.6	23.4	24.2	0.9
	2年	121.2	123.5	2.4	23.8	25.3	1.6
	3年	130.4	132.7	2.3	29.2	31.2	2.0
	4年	133.0	135.5	2.5	30.7	32.3	1.6
	5年	139.8	142.5	2.7	35.7	36.8	1.1
	6年	145.3	148.4	3.1	40.3	42.3	2.0
女子	1年	116.2	118.8	2.6	20.6	21.6	1.0
	2年	122.9	125.6	2.7	26.8	28.4	1.6
	3年	126.7	129.4	2.7	26.6	28.2	1.6
	4年	131.4	133.9	2.5	28.2	30.1	1.9
	5年	140.1	142.9	2.8	33.1	34.6	1.5
	6年	148.0	150.1	2.1	40.4	42.6	2.2

○平均身長が一番のびていた学年は、男子では6年生 (+3.1 cm)、女子では5年生 (+2.8 cm) でした。

○全校生の結果を見ると、4月よりも体重が減っていた人が何人かいます。夏休み中の食事や運動など、生活の仕方はどうだったでしょうか?

2学期、規則正しい生活リズムを大切に、自分のめあてに向かってがんばってほしいです(^_^)



くつのサイズチェック!

かかとを合わせてくつをはく → 2cm以上押せる → くつが大きい

くつの先を指で押す → 1~1.5cmくらい押せる → ちょうどいい

つま先はいっぱい → くつが小さい

くつのはき方の3つのポイント

- ① うちねをつかんで入り口を広げる
- ② かかとをトントンして、合わせる
- ③ ヘルトやひもでとめる

保護者様へ

○「健康の記録」をお子様に配付します。9月13日(金)までに担任へお子様の成長をご確認いただき、2学期欄に押印後、ご提出ください。

○感染症への予防対策を改めてお願いいたします。

- ・ お子様に発熱、咽頭痛、咳などふだんと違う症状がある場合は無理に登校させず、受診して医師の診断を受ける等の対応をお願いいたします。

【新型コロナウイルス感染症・令和5年5月8日以降の対応は以下の内容が推奨されています】

★陽性になった場合

- ・ 発症後5日を経過し、かつ症状軽快から24時間経過するまでの間は外出を控えること
- ・ その後も10日が経過するまではマスクを着用するなど、周りに移さないよう配慮すること

☆家族が陽性になった場合

- ・ 5日間は体調に注意し、重症化リスクの高い方との接触を控えること (福島県HPより)

