

えがお通信



水分補給で熱中症を防ごう!

No.7 R2.9.11 城北小保健室

9月になりました ~充実した毎日を送っています!~

保健目標 9月: すすんでからだをきたえよう



きたえる前にばていませんか? 9月に入っても気温の高い日が続いていますが、子どもたちは元気に学校生活を送っています。毎日の食事や睡眠、水筒持参へのご協力にも感謝いたします。時々、寝不足だったり、遊びすぎたりして、軽い熱中症と思われる児童が来室しています。親子で夏ばて度チェックをやってみましょう。

あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに○をつけよう。

<input type="checkbox"/>	 朝起きると、めまいがする。	<input type="checkbox"/>	 水分が足りず、喉が乾く。	<input type="checkbox"/>	 頭が回らなくなり、めまいがする。	<input type="checkbox"/>	 めまいがする。
<input type="checkbox"/>	 体がだるい。	<input type="checkbox"/>	 夜に寝る前に、喉が乾く。	<input type="checkbox"/>	 体がだるい。	<input type="checkbox"/>	 体がだるい。

が6~9個→要注意!夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしましょう。
が1~5個→油断大敵。ね不足に注意しよう。

<ご連絡>

*今月は今年度の健康診断が行われる月です。内科検診は日によって行われる学年が違いますので、兄弟がいる場合は日程に気をつけてくださるようお願いいたします。

*日本食品衛生協会より、「細菌・ウイルスを知って食中毒を防ごう」というパンフレットをいただきました。楽しいキャラクターで別紙のクイズもあります。親子で読んで生活に役立てましょう。

*身体測定がありました!

夏休み明けの身体測定を9月の初めに行いました。個人の測定結果をプリントで配付しています。配付の際に使用した封筒は学校へお返しください。全体の結果は以下のとおりです。今お子さんは成長期真っただ中です。十分な栄養と睡眠をとらせるようご協力をお願いします。どれだけ子どもたちが成長しているのか、次回の身体測定結果も楽しみですね。

平均	身長 (cm)			体重 (kg)			
	5月	9月	伸び	5月	9月	伸び	
男子	1年	117.3	119.4	2.2	22.5	23.2	0.7
	2年	122.5	124.3	1.8	24.6	25.2	0.6
	3年	131.0	132.8	1.8	30.8	32.0	1.2
	4年	134.3	136.1	1.9	31.4	32.0	0.6
	5年	140.7	143.5	2.7	35.6	36.8	1.1
	6年	146.5	149.0	2.5	42.0	43.6	1.5
女子	1年	116.6	119.2	2.6	22.1	22.9	0.8
	2年	122.2	124.2	2.0	23.9	24.8	0.9
	3年	128.7	131.1	2.3	29.7	30.5	0.8
	4年	134.0	136.2	2.1	31.7	32.6	0.9
	5年	140.6	143.1	2.5	36.0	36.7	0.8
	6年	149.7	151.6	1.9	42.8	44.4	1.6

◎先輩も勉強中です!

城北っ子の先輩、田端ひかるさんが9月18日まで保健室で養護実習をしています。健康診断などの保健室の仕事を学んだり、児童理解のためにクラス授業に出向いたりしています。

*この保健だよりの 部分を書いていただきました。(向田)

児童たちが休み時間になると全力で校庭へ駆けつけていく姿を見て、いつも力強いパワーを感じます。短い期間ではありますが、子どもたちとたくさん関わり少しでも多くのことを学んでいけたらと思います。どうぞよろしくをお願いします。

