

ほけんだより 10月

令和7年10月
墨田区立言問小学校
校長 中嶋保徳
保健室

9月に入ってから気温と湿度が高い日が続き、熱中症が心配される日々でしたが、ようやく過ごしやすい気候になりました。今月は運動会もあるので、たくさん体を動かして、からだを動かす楽しさを感じてほしいと思います。暑さの影響で室内で過ごすことが多かったため、体力が落ちている場合があります。準備運動をきちんとし、けがのないように注意しましょう。

1日の中でも気温差が激しい季節となりますので、羽織るもの等で上手に体温調整するようにしましょう。区内でも発熱やかぜ症状が増加しているとのこと。どうぞお気を付けください。

お知らせ

9月の発育測定の結果を、前期の通知表と一緒に配布しますのでご確認ください。学校への返却は必要ありません。そのままご家庭で保管してください。

保護者様 墨田区立言問小学校

発育測定結果のお知らせ

年 組 番 氏名 _____

実施した発育測定の結果をお知らせします。

実施月	身長(cm)	体重(kg)	BMI値(BMI)
2025年9月			

肥満度区分

やせすぎ	やせぎみ	ふつう	軽度肥満	中度肥満	高度肥満
<30%以下	-29.9%~20%	-19.9%~10.9%	20%~29.9%	30%~49.9%	50%以上

肥満該当や、やせすぎのお子さんは、必要に応じて医師に相談してください。

・このカードは、ご家庭で保管してください。



9月発育測定時の保健の話より

9月の発育測定時に「規則正しい生活」の中から食事を中心とした保健の話をしました。低学年は紙芝居「ばっかりくん」を利用して、好きな物ばかり食べるのではなく、嫌いな物も頑張っておべようねという話です。中学年は食レンジャー（赤は肉や魚、卵などからだをつくる。黄はご飯やパン、うどんなどでからだのエネルギーになる。緑は野菜やくだものでからだの調子を整える。）が登場し、3人で力を合わせて健康なからだをつくるという話です。高学年は食事内容の変化と、よくかんで食べると・あごがよくなる・歯並びがよくなる・脳の血流がアップする・味がよく分かる・消化を助けるなどよいことがたくさんあるという話です。特に中学年は、自分が食べた食事がバランスがとれているのか興味深く聞いていて、話の後で「今日は赤黄緑全部そろってたよ～」という声もあり、これからも食に興味をもち、バランスよく食べることを意識してほしいと思いました。



健康貯金カードについて

「健康貯金カード」への取り組みにご協力いただきありがとうございました。今年は夏休みの最後1週間の取り組みをお願いしましたが、いかがでしたか？夏休み中ということで、旅行や外出などご家庭の都合もあったかと思いますが、9月へ向けて取り組んでいただき、ありがとうございました。夏休みでもあまり生活リズムがくずれることなく過ごしていた人や、去年よりたくさん色を塗ることができた人、目標が達成できた人がたくさんいてとても嬉しかったです。なかには、夏休み中寝る時間が遅くなったり、そのために朝なかなか起きることができない人もいましたが、それぞれが早寝早起きの大切さに気付いて、取り組む姿勢が多く感じられました。暑さのため、体を動かすということがなかなかできなかったという感想も多かったのですが、これから暑さが一段落したら、外でたくさん遊んでほしいなと思います。早寝早起きだけでなく、はみがきなども、意識することで自分から積極的に取り組もうという姿勢が見られ、ずっと継続してほしいと思いました。これからも「早寝早起き朝ごはん」のよい生活リズムで元気いっぱいの学校生活を送ることができるよう、頑張っていきましょう！