

保健だより

暑かった夏が終わり、涼しい日が続くようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。今月は5年生・6年生の宿泊学習や、中和スポーツフェス等の行事が予定されています。衣服の調節や生活習慣を整えるなどして、10月も元気に過ごしてほしいと思います。



身体測定の結果（平均）

9月3日（金）～9日（木）に全学年で身体測定（身長・体重）を行いました。各学年の平均は以下の通りです。成長には個人差がありますので、参考としてご覧ください。 **身長：cm 体重：kg**

平均	男子				女子			
	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え
1年生	117.9	2.6	22.2	0.6	120.4	2.8	23.7	1.3
2年生	125.9	2.3	25.5	0.8	124.9	2.7	26.1	1.3
3年生	132.4	2.4	29.6	1.1	130.7	2.9	27.6	1.0
4年生	136.8	3.4	32.8	2.2	137.4	3.2	32.1	0.9
5年生	141.7	2.5	36.8	2.0	146.5	3.2	39.1	2.3
6年生	147.5	3.1	42.1	2.6	151.1	2.3	41.9	1.0



初めて子供たちと出会った4月に比べて、「成長しているな」と測定をしながら、嬉しく思いました。これからも規則正しい生活習慣を心がけて、体も心も健康的に成長してほしいと思います。

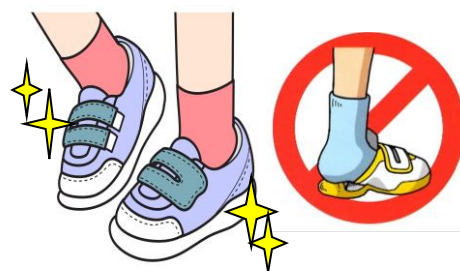
足も大きくなってきています！

～ 今履いているくつは、足に合っていますか？ ～



夏休み前から行われていた校庭の改修工事も終わり、先週から校庭が使えるようになりました。そのため、30日（土）の「中和スポーツフェス」に向けて、練習が本格的に始まります。自分の力を最大限発揮するためにも、足に合ったくつを履くことが大切です。しかし、校内では「サイズが小さいから」という理由で、上履きのかかとを踏んでいる子供をよく見かけます。くつのかかとを踏んだ状態で生活すると足を痛めてしまったり、転倒してしまう等、けがの原因にもなります。

上履きと外履きがお子様の足に合っているか、ご家庭でもご確認をお願いします。



9月の保健室利用状況

けが 83人 病気 22人

9月の感染症情報

溶連菌感染症 1人

9月は休み時間に校庭が使えなかったこともあり、けがで来室する児童が減少しました。また、病気に関してもご家庭で毎朝丁寧な健康観察を行っていただいていたこともあり、来室する児童が少なかったです。ご協力いただき、ありがとうございます。



コロナについて保健指導を行いました

全学年を対象に、身体測定時に「コロナのはなし」という保健指導を行いました。その中で、9月1日の放送朝会で校長先生からお話があった「予防のためにやるべきこと」や「こういうときは学校をお休みしましょう」といった内容を子供たちと確認しました。今後も引き続き、発熱がなくても体調が悪い等の症状がありましたら、無理をせず、登校を控えるようにご協力をお願いします。



～10月の保健行事～

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、変更になる可能性もあります。

	保健行事	対象学年	備考
7日(木)	歯科検診	全学年	朝食後に歯みがきをして、登校させてください
	日光移動教室事前検診	6年生	体育着を持ってきてください
15日(金)	あわの移動教室事前検診	5年生	体育着を持ってきてください



10月の保健目標 目を大切にしよう



10月10日は「目の愛護デー」です。コロナ禍でタブレット端末等に触れる時間も増えていると思います。使用する時は下のことに気をつけて使うように、ご家庭でもお声かけをお願いします。

～スマートフォンやタブレットを使う時は～

明るい部屋で時間を決めて、画面から顔を30cm離して使うようにしましょう！

