

ほけんだより 9月

家庭数配布

平成30年9月10日

練馬区立大泉小
保健室

夏休みが終わり、子供たちの元気な声を聞くことができ、安心しました。

猛暑で少し体重が減ってしまった子やりんご病などの感染症も流行しているので、手洗いうがいをしっかりするよう声かけをお願いします。ニュースでも話題になっているので、耳にしたことがあると思いますが、30代から50代の男性の方の風疹罹患率が高くなっています。感染拡大を防ぐためには、風疹に罹ったか、予防接種をしたか、今一度確認をお願いいたします。考えられることは、職場に妊婦さんがいたり、ご家庭に妊婦さんがいると、お父さんや子供からの感染も考えられますので、一度家族の方、30代以上の男性の方女性の方の確認をお願いします。

学校では、プール納めから運動会練習へ移行し、よりいっそう気合いを入れてけがの防止・熱中症予防の取り組みに気をつけていきたいと思えます。

「もうそれほど暑くならないから・・・」「体がすっかり暑さに慣れたから・・・」

熱中症対策は、大丈夫！
と、思っていないですか？

学校での練習では、想像以上に子供達は、たくさん汗をかいています。朝ごはんをしっかり食べてくること。睡眠をたっぷりとり体の疲労回復に努めることが、ケガや熱中症予防につながります。

運動会までもうひと息です。ぜひ、朝食に味噌汁やスープ、牛乳やジュース、麦茶など

1杯加えていただき学校に送り出して頂けるといいのかなと思います。

**まだまだ心配！
熱中症**

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水分補給

こんなにたくさん汗をかくんだよ。ペットボトルだと・・・？

(体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい...)

(運動の後は多い人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も!)

(入浴や睡眠でも500ml (小さいペットボトル1本) くらい...)

<9月の身体計測の結果（平均値）>

9月		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男	119.4	126.1	132.1	136.9	140.4	147.1
	女	118.9	122.4	130.2	135.5	144.3	147.7
体重 (kg)	男	22.0	26.5	29.9	33.1	34.7	38.5
	女	22.2	23.5	27.3	31.6	36.5	41.0

4月から比べると3～4cm程成長していました。体重は、個人差がありますが、1割以上減っている子に関しましては、ご家庭にお知らせを出します。健康カードでお子さんの発育の状態をご確認いただけましたら、カードに捺印をし、担任へ提出してください。カードは、学校保管です。

運動会も近いので、計測時に前髪、爪、姿勢のお話をしました。2年生は、おしりの拭き方、体の洗い方等、体の清潔についてもお話をしました。


前髪が眼にかかっている子は、ピンで留めたり、結んだり、散髪したりすると、視力低下を防ぎ、眼病予防にもなります。運動会では、裸足になって演技をすることもありますので、足の爪も忘れずに短くしておきましょう。

身体計測で、爪が伸びて危険な子や頭髪の工夫など子供たちに伝えました。


あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目にかかる...


●目の表面を傷つける




●ちらちらして目が見つかる




●ものもらいの原因になる



●短く切る!



●ピンでとめる!



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう!