

令和元年 9月12日

練馬区立旭丘小学校

家庭数配布 No.5

☆9月の保健目標☆☆

規則正しい生活を

しよう!

長い夏休みも終わり、学校生活が始まりました。

休み中の生活リズムからぬけだせず寝不足だったり、何となくボーッとしたり…。今年の2学期は月曜日始まり、暑い中で運動会の練習も始まり、週末には疲れていそうな様子が見られました。夏の疲れも出やすい時期です。体調を崩してしまっている子どもいて心配されます。できるだけ「週末は体を休める」ことに努め、学校生活に備えてください。

2学期は運動会、音楽会、旭丘フェスティバルと大きな行事があります。体調には十分気を付けて、元気に過ごしましょう。

## — 運動会の練習がはじまりました! —

暑さ疲れに、練習疲れ、朝晩の気温差も加わり・・・生活リズムが乱れていると、すぐ体調を崩します。おうちの人による健康観察を、朝「行ってらっしゃい」の前に十分に行っていただけますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 万全な準備を!!

★髪・・・動きやすいようにまとめる。

★つめ・・・短く切る!

★汗ふきタオル・・・持ってくる!

★水筒・・・毎日持ち帰り。水や氷をあげたりもらったりしない!

★服装・・・体育着の上着はズボンの中に入れる!

### ★靴・・・自分のサイズに合ったものをはく!

すぐに小さくなるからと、ゆるゆるのものを履かせていたり、きつくなったものを無理して履いていたり、かかとを踏んでいたりでしていませんか? 足に合わない靴は、足指の変形をはじめ様々な障害の原因やけがの原因にもなります。運動会前、今一度点検をお願いいたします。

\*持ち帰った上履のチェックも同様をお願いいたします。

### その日の疲れ

#### その日のうちに

○ぬるめの湯にゆたいつかる!



○はやくねる!



○バランスよい食事!



## 規則正しい生活をしよう!

### 立て直しは、朝の生活リズムから!

保健室では「ねむい」「だるい」「疲れた」「帰りたい」という声がよく聞かれています。まだ生活のリズムを夏休みモードから学校生活モードに切り替えるのに苦戦している様子や夏ばて状態の人もちらほら見受けられます。

### リズムをもどすポイントは… 朝!

生活リズムを安定させるには、時間のゆとりが必要です。食事・排便のリズムをつくるうえでも、特に朝のゆとりを大切にしたいものです。時間にゆとりができれば、心の余裕も生まれ、落ち着いた気持ちで1日を始めることができます。

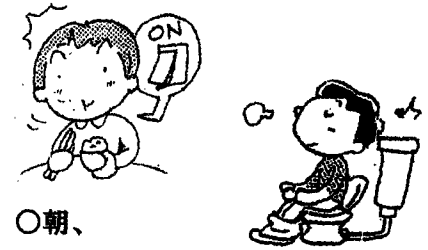
#### —気持ちいい朝のスタート—

○決まった時間に起きる!



○きちんと

朝ご飯を食べる!



○朝、

排便をする!

家庭での確認後、健康カードは

## 9月の発育測定が終わりました!

9/17(火)頃までに担任へ返却ください。

夏休みを過ぎて、グッと背が伸びた人、体重が増えた人、いろいろです。友だちと比べて伸びが少ないと言っていた子がいますが、背が伸びる時期は人それぞれ違います。男子と女子でも違います。体重が増えたと言っていた子もいますが、背が伸びれば体重が増えるのは当たり前。何センチ伸びた、何キロ増えた、数字にこだわるのではなく、身長と体重がバランスよく増えているかに注目してください。健康カードを持ち帰りました。「肥満度計算図」と「成長曲線」に結果を記し、成長の様子を確認しましょう。今年は猛暑のせい、身長伸びに対して体重の増加が少なかったです。運動会に向けスタミナを蓄えるためにも、一日3食バランスによい食事をしっかり食べるようにしましょう。

	男子				女子			
	身長平均 (cm)		体重平均 (kg)		身長平均 (cm)		体重平均 (kg)	
	今回	90-4月	今回	90-4月	今回	90-4月	今回	90-4月
1年	120.0	3.0	22.6	0.6	120.8	2.4	22.9	0.7
2年	122.8	2.8	23.7	1.0	123.9	3.0	24.0	0.6
3年	128.8	2.7	28.0	1.5	129.8	2.7	26.8	0.9
4年	137.6	2.3	31.4	1.4	135.4	2.4	31.0	1.1
5年	143.0	2.8	38.0	2.8	141.6	2.6	34.1	1.7
6年	149.4	2.7	40.0	3.2	150.0	3.5	39.5	2.4

### 保健室から

○今回の計測時には低学年に『目の健康を守ろう』高学年に『ゲーム・スマホの使い方を考えよう』をテーマに保健指導をしました。お子さんから話を聞いてみてください。

○歯ブラシの準備を忘れている子がいます。給食後の歯磨きのため持たせてください。

○区内小学校でインフルエンザにより学級閉鎖が出ました。注意しましょう!