

ほけんだより

平成29年9月20日
練馬区立豊玉東小学校
保健室

9月、3週目となりました。涼しい日や30度を超える暑い日もあり、体調管理が難しい季節です。9月に入ってからは、手足口病、溶連菌感染症、発熱(38~39度)、腹痛などによる欠席がみられます。体調が思わしくない場合は無理せず早めに受診しましょう。

運動会へ向けて、子どもたちは毎日練習に励んでいます。朝練習がある係児童もいます。どの子も、必ず朝ごはんは食べてくるよう、また睡眠時間をしっかり確保していただくよう、ご家庭でのご協力をどうぞお願いいたします。

当日元気に参加できるように体調管理をしっかりしていきましょう。汗拭きタオルも持たせてください。



保健指導の様子から

9月の発育測定の際、子供たちにいつも「生活リズム」について話をします。

1年生には“一日の始まりの朝にやってほしいこと”として次の3つをお願いしました。

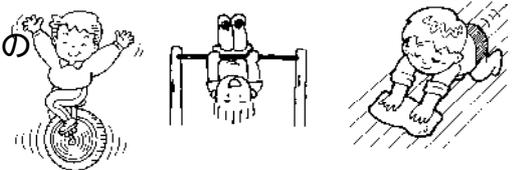
朝陽をあびる 顔を洗う 朝ごはんを食べる

「やってる~」「顔も毎日洗ってる」「朝ごはん、たまに食べない」「パンだけ~」等、色々な声があがりました。1日をスムーズにスタートさせる大切な習慣です。1年生だけでなく、大きくなってもずっと続けてほしい習慣です。

4, 5, 6年生には、「体幹をきたえて健康力アップ!」というテーマで「体幹」について話をしました。現代の子供たちは運動をする子としない子の両極化の傾向があると言われています。バランス感覚が鈍く、倒れてもすぐに手が出ない子や、それによるけが、しゃがみこみが出来ない子、関節痛のある子の増加、等が背景となり「四肢の状態検査」が昨年度から健康診断の項目に追加されました。

運動をたくさんする子もあまりしない子も、運動の大切さを知って、生活の中で自分ができる運動を取り入れていってほしいです。高学年から中高生の成長期にかけて、骨や筋肉も発達します。大切な時期に、食、運動、睡眠を大切に、健康な体づくりを心掛けてほしいと願っています。

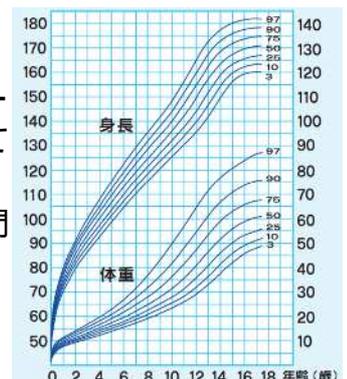
お子様の力を十分に発揮させるためにも、子供たちの家庭での実践にご協力いただきますようお願いいたします。



裏面に、保健指導で行った「体幹たいそう」を載せました。子どもたちには、ひとまず運動会まで続けてみよう!と声かけしています。1ヶ月くらいは続けてみないと効果が実感できないからです。週2~3回でも結構です。ご家庭でお子様といっしょに取り組んでみてください。

発育測定の結果を配布しました。(用紙は渡しきりです。)

成長の経過を確認するには、以前お渡しした「成長曲線」や「健康カード」をご活用ください。成長曲線のグラフに身長と体重の印をつけてみてください。身長が-2.5SD以下や大きな体重の増減がある場合は、成長障害や疾患がかかっている場合もあります。ご心配がありましたら、専門医や保健室までご相談ください。(測定日は最終学年測定日としています。)



体幹たいしょうをやってみよう

10回/毎日

POINT!
タオルは頭の前に出さない

ここまで1回



おなかのはつねにへこませたまま