



ほけんだより



令和5年9月26日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

9月 保健目標 けがをしないようにしよう

朝晩は涼しい日もありますが、まだまだ暑い日が続きます。
運動会の練習も始まりました。食事・睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

【開三小：9月の測定結果】

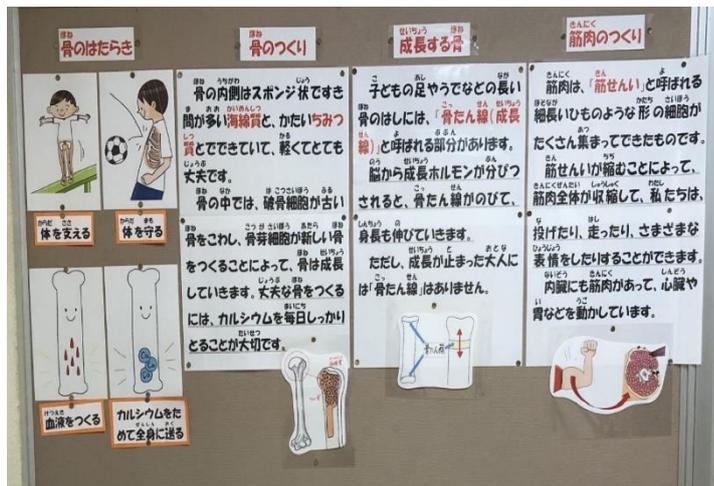
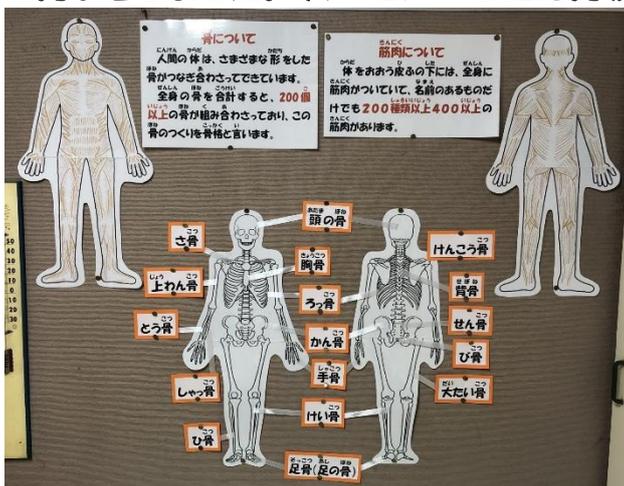
	身長 (cm)				体重 (kg)			
	4月		9月		4月		9月	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	117.7	116.6	120.4	118.8	21.6	21.0	22.5	21.9
2年	122.9	122.7	125.2	125.0	24.4	23.8	25.7	24.7
3年	130.1	127.2	132.2	129.2	29.0	25.9	30.3	26.9
4年	136.4	135.1	138.6	137.0	32.5	30.9	34.6	32.3
5年	141.2	141.1	143.8	143.9	34.9	34.3	37.3	36.1
6年	145.9	150.7	149.1	152.7	38.9	40.8	40.7	42.4



発育測定では、身長と体重を測って、私たちの体がどれくらい成長しているかを調べます。
体の成長には個人差があるため、身長が高いとか低いとかを比べて、良い悪いを決めるものではありません。
身長と体重がバランスよく成長していることが大切です。

今月の掲示板

測定後、「どのように背が伸びるのだろう」という疑問があったため、筋肉や骨の働きについての掲示をしました。(ホームページにも掲載)



かいさんしょう
開三小ハンカチチェック！

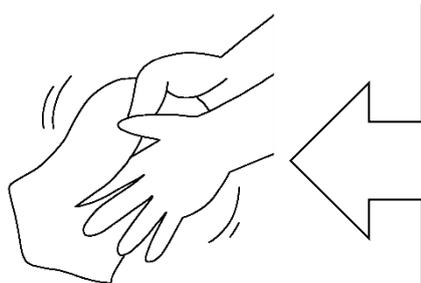
保健委員会の活動の中で、開三小の健康に関する課題は何かを話し合った際、「手洗い」について気になるという意見がでました。実際に子供たちの様子を見てみると、せっけんを使わずに手を洗っていたり、洗った後にハンカチを使用していなかったりします。

そこで、委員会としてハンカチチェックを全クラス対象に行いました。チェックは、1回目は予告なし、2回目は予告をしてから行いました。

がくねん 学年	① 9/12 (火)	② 9/15 (金)	2日間計
	も もってきている人 (%)	も もってきている人 (%)	も もってきている人 (%)
1年	75%	92%	83%
2年	77%	86%	82%
3年	46%	82%	64%
4年	72%	96%	83%
5年	63%	68%	66%
6年	48%	67%	57%
計	64%	82%	73%

※予告なしでもきちんともってきていた人の割合は低学年が高く、高学年では低く、全校で見ると64%しかハンカチをもちて来ていませんでした。

※冬に向けて感染症やかぜが流行してきます。手洗いは、病気の予防の基本です。チェックがなくても毎日きちんと持参をして手をきれいに洗いましょう。



ハンカチは清潔なものを身につけましょう。
 せっかく手をきれいに洗っても、手をふくハンカチが汚れては、また手が汚れてしまいます。
 毎日清潔なハンカチやタオルを持つようにしましょう。

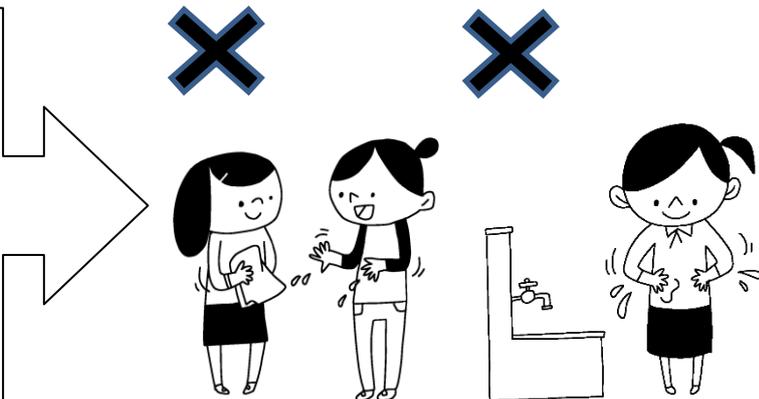
こんなことやっていませんか？

- 洋服や髪の毛でふく。

⇒また手が汚れてしまいます。

- 手を洗った後、ハンカチやタオルでふかすに水をはらう。

⇒床がぬれてしまい、通った人が転んでしまうかもしれません！



※お子さんが清潔なハンカチやタオルを持っているか、保護者の方も確認をしていただくようお願いいたします。