

ほけんだより

平成28年度

9月号

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 井上 希

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

けがを防ごう！



長い夏休みがあけて、生活習慣がみだれている子供たちが多いです。毎日、一生懸命に頑張っている子供たちです。疲れから保健室では、頭痛や腹痛などの体調不良で来る児童が増えています。ご家庭で、朝の体温チェックをして、お子様の健康状態をみてください。また、必ず朝食をとるようお願いいたします。

9月の計測が終わりました！

全学年、身体計測を行いました。夏休みを経て、身長・体重が大きくなっていました。測定を受ける態度も、4月の時より良くなっていました！さすが田柄二小の子供たちです！体重の増減が大きい場合や、身長の伸びが少ないなど、心配なことがありましたらいつでもご相談ください。また、成長についてご心配の方は小児科への受診もおすすめです。

今回から結果は、「発育の様子」という用紙でお返しいたします。4月の計測結果と9月の計測結果が両方載っています。また増減や肥満度も載っていますのでご確認ください。「発育の様子」の結果用紙はご家庭で大切に保管してください。



9月の計測結果について

※9月に行った計測の平均をのせています。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.1	118.7	21.9	21.5
2年	125.3	124.3	25.0	24.2
3年	131.4	129.8	29.2	27.9
4年	135.7	138.0	30.6	32.0
5年	141.5	144.0	36.7	36.3
6年	149.9	150.3	41.5	40.9

4年生から女子の方が平均身長が高くなっています。これは、一般的に女子の方が成長する時期が早くくるためです。男子は、中学生で特に大きく成長する人が増えてきます。

成長のスピードは人それぞれ違います。自分の成長をゆっくり見守ってください。健康でいられるように、生活習慣を整えてください。

夜は早く
ねましょう。



保健指導を行いました！

9月の身長・体重の計測前に、保健室で全学年保健指導を行いました。興味深く話を聞き、質問にもよく答え、楽しい学習時間となりました。

1年	「食物アレルギーを知ろう」 ～たまごくんのたまごアレルギー～
2年	「正しい姿勢を身につけよう」
3年	「ねりまるの牛乳アレルギー」 ～免疫の働き～
4年	「背骨と姿勢」 ～どうして姿勢をよくしないといけないの～
5年	「アレルギーの起こる仕組み」
6年	「けがの治り方について」

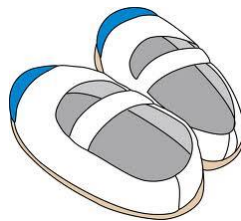


5年生

くつやうわばきのサイズはありますか？

夏休みを終え、大きく成長しています。運動会もありますので、くつが足にあっているかご確認ください。

くつと足のつま先の間に、
5mm～10mm程度すき間が
あり、足の指が動かせるゆと
りがあるでしょうか？



かかとをふんでいませんか？

くつそこは、足の動きにあわせて曲がるや
わらかさでしょうか？

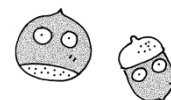


かかとがしっかりしている
ものでしょうか？



10月の保健行事

- ◆10月 6日 秋期歯科健診 (2・4・6年 対象)
- ◆10月13日 秋期歯科健診 (1・3・5年 対象)



歯みがきをしっかり
お願いします。

私事ですが、夏休み中に結婚いたしました。名前が代田 希から井上 希になりました。今後ともよろしくお願いいたします。

