

保健だより

平成29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 鹿島 恵里奈

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！

よろしくおねがいします！



産休に入られた井上先生の代わりに来ました、^{かしまえりな}鹿島恵里奈です。早くみなさんの名前と顔を覚えたいです。みなさんのこと田二小のことたくさん教えてください。みなさんが学校生活を安心して元気に過ごせるようサポートしていきたいと思います。また、保護者のみなさまには、大事なお子さんたちにとって安全・安心な保健室となるよう努めていきたいと思います。ご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願い致します。

2学期は、運動会、学芸会など行事がたくさんあります。元気に2学期を過ごせるようにしましょう。

2学期が始まりました

2学期が始まり3週間がたちました。生活リズムは整っているでしょうか。寝不足で体調が悪くなり、保健室に来室する子もいます。規則正しい生活を心がけましょう。

運動会練習に一生懸命取り組む姿が見られます。まだまだ暑い日が多く、校庭での練習後に不調を訴えて来室する子もいます。水分補給をしっかりと行いましょう。ご家庭でも体温チェックをはじめ、体調の確認をよろしくお願いします。



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	120.0	119.5	22.4	22.6
2年	124.7	124.5	24.5	23.8
3年	130.9	130.8	28.3	28.1
4年	136.9	136.0	33.0	31.6
5年	140.5	145.0	33.7	36.4
6年	147.9	150.0	41.2	41.2

全学年計測を行いました。各学年計測の平均をのせています。4月より身長・体重が大きくなっていました。成長には個人差がありますが、夏休みを経てみんな大きくなっているようです。

また、個人の「発育の様子」もお配りする予定です。「発育の様子」には、4月と9月の身長・体重がのっています。自分の体について話をする機会にいただけたらと思います。お配りした「発育の様子」はご家庭で保管してください。

生活リズムを見直しましょう

生活リズムが乱れていませんか？できることから始めて、規則正しい生活に戻していきましょう。



つめ伸びすぎていませんか？

もうすぐ運動会です。日々、一生懸命練習に取り組んでいる姿が見られます。

爪は、① 指先に力を入れるときに支える。② 指先を保護する。などの役割があります。

のびすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなってしまいます。割れて痛い思いをしたり、友達を傷つけてしまうこともあるかもしれません。

爪の長さは、手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さといわれています。皆さんの爪の長さはどうでしょうか。
運動会前にもう一度チェックしてみてください。



* 10月の保健行事 *

- ◆10月 5日 (木) 秋期歯科健診 2・4・6年
- ◆10月12日 (木) 秋期歯科健診 1・3・5年



秋の歯科健診を行います。歯磨きをしっかりとしましょう。