

# 保健だより

平成30年度  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 谷田 弘子  
養護教諭 井上 希

9月号

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！

昨年の夏より産休をいただいていたのですが、8月より田柄第二小に戻ってきました井上 希いのうえ のぞみです。男の子を出産し、おかげさまで子供は1才になり、ニコニコ元気に成長しています。また田柄第二小に戻って来られて嬉しいです。これから子供たちとたくさん関わり、子供たちの健康を守っていきたくと思います。安全・安心な保健室となるよう努めてまいります。質問やご相談などありましたら、いつでもご連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします。



## 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	118.2	22.5	22.5
2年	126.1	125.3	25.7	25.8
3年	130.6	130.9	27.9	26.8
4年	137.6	138.2	32.7	31.6
5年	142.8	143.1	37.4	36.2
6年	147.3	151.4	38.2	41.4

全学年計測を行いました。本校での各学年、男女別の計測平均を載せています。体重の増減が極端に多い場合や、身長の伸びが少ないなど、心配なことがありましたらご相談ください。また、成長についてご心配な方は、小児科への受診もおすすめです。

また、個人の「発育の様子」をお配りします。「発育の様子」には、4月・9月の身長・体重の他にも、増減や肥満度も載っていますので、ご確認ください。お配りした「発育の様子」はご家庭で保管してください。



## 夏休み中の病気・けが調べ

夏休み中の病気・けが調べを実施したところ、百日咳が4名いました。咳が続いているお子様がいましたら、そのまま放っておかず、病院で診てもらってください。また、7月下旬より都内で風しん患者が増加しています。風しんが疑われる場合は、病院へ事前に連絡し、マスクをして受診してください。

# 保健指導を行いました！

9月の身長・体重の計測前に、全学年保健指導を行いました。しっかり話を聞き、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	「トイレをきれいに使いましょう」
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	「緊急時対応とけがの手当てについて」



# 生活リズムを見直しましょう

夏休みが終わり、新学期が始まりましたが、生活リズムが乱れている児童がいるようです。下の内容を参考に、できることを行い、規則正しい生活に戻せるように頑張りましょう。

あしたの準備をしてから寝る



あしたの朝、10分早く起きる



朝起きたら陽をあびる



あさごはんをしっかり食べる



登校前にトイレに行く



## \* 10月の保健行事 \*

- ◆ 10月 4日 (木) 秋期歯科健診 1・3・5年
- ◆ 10月 11日 (木) 秋期歯科健診 2・4・6年



秋の歯科健診を行います。歯磨きをしっかりとてきましょう。