

# ほけんだより NO. 5

令和 7 年 9 月 9 日

練馬区立旭町小学校

1・2年生のみなさんは おうちのひとと いっしょに よみましょう。

保護者の皆様へ

## 「発育の様子」を配布します

本日、配布した「発育の様子」にお子様の身長・体重が記録されています。学校への返却は不要ですので、ご家庭で保管してください。夏休み明けで、身長や体重に大きな変化を迎えるお子様もいます。身長と体重のバランス等チェックしてみてください。成長には個人差があります。

内科校医の小林先生のお話では、骨が形成される学童期、過度のやせ過ぎは健康にとって危険です、とのことでした。食べる量が少ないようであれば、たくさん動くとおなかがすいて食も進みますよ、とのアドバイスもいただきました。

＜参考＞肥満度のみかた 肥満度とは、身長と体重のバランスを表す指標です。

| 判定  | やせ傾向   |                 | 普通            | 肥満傾向          |               |       |
|-----|--------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------|
|     | 高度やせ   | やせ              |               | 軽度肥満          | 中等度肥満         | 高度肥満  |
| 肥満度 | -30%以下 | -30%～<br>-20%未満 | 20%～<br>20%未満 | 20%～<br>30%未満 | 30%～<br>50%未満 | 50%以上 |

児童のみなさんへ

## 夏のつかれをのこしていませんか？

夏休みがおわって、学校がはじまりましたね。体の調子はどうですか。だるい、気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がいまいちなら、夏のつかれがのこっているせいかもしれません。

これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋…など、活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今のうちに、しっかり夏のつかれを回復しておきましょう。ポイントは、規則正しい生活です。夜はぐっすり眠って、たくさんご飯を食べて、てきどに運動すると、体の調子がよくなりますよ。



「あわてる」「急ぐ」は  
ケガの原因に

登校中や休み時間、あわててしまったり、急いでいて、段差につまずいたり、かべや柱などにぶつかってしまったりしたことはありませんか。けがをして、楽しみにしていたことが思いきりできなくなってしまうたら、残念ですよね。おちついて楽しく安全に生活をしましょう。

# れいわ ねんとかっこうほけんいいんかい かいさい 令和7年度学校保健委員会を開催しました

7月30日、本校にて学校保健委員会を行いました。定期健康診断の結果、学校給食、体力作りの取り組みについて報告し、学校医の先生方から、ご助言をいただきました。

お忙しい中、ご出席いただいた学校医の先生方、あさひっこ反の会の保護者の方々、ありがとうございました。保護者の方や児童のみなさんからの質問の一部を紹介します。

皮膚が荒れたときの対処法を教えてください。(保護者)

とくに、暑い時期は、汗や汚れがたまりやすく、炎症を起こしやすいため、定期的にシャワーや水道水で洗い流すとよいです。(内科医)

子どもに必要な睡眠時間はどれくらいですか？(6年児童)

人によってちがいますが、最低7時間、8～9時間は必要です。(内科医)

健診でつかう聴診器でどんなことがわかりますか？(6年児童)

心臓や肺の音をきいています。心臓に穴があいていないか、喘息や心不全などの病気がないか、などがわかります。(内科医)

よい歯みがきの仕方を教えてください。(5年児童)

子供用の小さな歯ブラシを使って、どの歯のどこをみがいているか、歯ブラシの毛先がきちんとあたっているか、確認しながら行ってください。(歯科医)

むし歯になりかけの歯を、歯医者さんに行かずに治す方法がありますか。(5年児童)

歯の表面のエナメル質だけが、一部溶けてしまった状態の、ごく初期のむし歯はフッ素入りの歯みがきを使用するのもよい方法ですが、自分で確認するのは非常に困難です。また、小さな穴があいてしまった場合は、歯科受診をおすすめします。(歯科医)

日によって、視力がちがうことはありますか。(教員)

視力は体調など、日によってちがいます。視力低下がある場合は、座席を前にしたり、眼鏡を使用したりするようにしましょう。(眼科医)

目にごみなどが入った時、どのような症状があれば、受診したほうがよいですか。(教員)

異物感・充血・痛みなどの症状が続いた場合は、眼科を受診してください。(眼科医)

※耳鼻科・薬剤師の先生への質問は次回、ご紹介させていただきます。