

ほけんだより NO. 5

令和 8 年 9 月 7 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。

児童のみなさんへ 夏と秋の分かれ目だけど…

9月には「秋分の日」があります。今年の秋分の日は9月23日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜の方が長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもあります。昼間はまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には気を付けるようにしましょう。水分ほきゅうはしっかりとおこないましょう。一方で、雨の日や夜は涼しい時もあります。外出するときは、はおれるものを1枚持っていくといいですね。

／ 気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

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」にお子さんの身長・体重が記録されています。学校への返却は不要です。成長には個人差があります。夏休み明けで、身長や体重に大きな変化を迎えるお子さんもいます。身長と体重のバランス等チェックしてみてください。

＜参考＞肥満度の見方 肥満度とは、身長と体重のバランスを表す指標です。

	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
	-30%以下	-30%～ -20%未満	20%～ 20%未満	20%～ 30%未満	30%～ 50%未満	50%以上