



ほほえみ No.7

平成 28 年 9 月 1 日 阿見第二小学校保健室



2 学期がスタートしました。夏休みの疲れが残っているこの時期は、昼と夜の気温差が大きくなってくるともあり、体調を崩しやすくなります。栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけて、新学期を元気にスタートさせてほしいと思います。

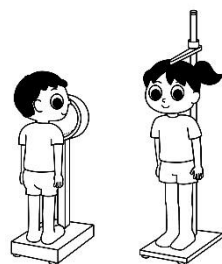
夏休み中のお子さんのけがや病気、気になる様子などがございましたら、担任や養護教諭へお知らせください。



発育測定を行います

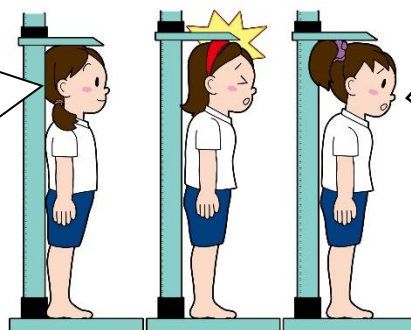
下記の日程で、発育測定（身長・体重）を行います。

9/2（金）	5（月）
4・5・6年	1・2・3年



髪型は…

髪の長い児童は、2つしばりや横しばりにしてください。



ポニーテール・おだんご・カチューシャ・頭頂部にヘアピンがあると、正しい計測ができません。

結果は、「けんこう手帳」でお知らせします。「けんこう手帳」が配布されましたら、肥満度表に押印して、9月中に担任へ提出してください。

- 1～5年生 → 4ページの肥満度表（黄色い紙）
- 6年生 → 4～5ページの肥満度表（白い紙）

肥満度が4月と比べて5%以上の変化があった際は、お子さんのこころ・からだの変化に注意が必要です。気をつけて見てあげてください。



「けんこう ちょきん」を始めます



健康的な生活を送るには、食事・運動・睡眠・コミュニケーションをバランスよくとる必要があります。これらの健康要素を日々の生活の中で実践していくことは、未来の自分の健康への貯金です。そこで、「けんこう ちょきん」と題した生活チェックを行い、子どもたちに健康的な生活を意識してもらいたいと思います。

チェック表は「歯みがきカレンダー」の裏面に設け、家庭でチェックできるようにしましたので、お子さんと一緒に健康生活の振り返りをしていただけましたら幸いです。

期間は9月～11月にかけて、1ヶ月に3日間ずつ自分で選んで記入してもらいます。

9月は、自分が食べた朝食を、栄養の仲間ごとに書いてもらい、栄養バランスを振り返る取組です。一つの栄養素を食べられたら、100円または50円、未来の自分へ貯金したことを表す仕組みになっています。栄養素の仲間分けなど、お子さんから質問されることがあると思いますが、ご協力いただきますようお願いいたします。

なお、生活チェックの内容は、月の保健目標に合わせて、下表のように設定したいと思います。

【「けんこう ちょきん」 今後の予定】

9月	あさごはん（栄養バランス）
10月	テレビを消して ゆうごはん
11月	はやね はやおき

未来の自分にけんこう ちょきん！



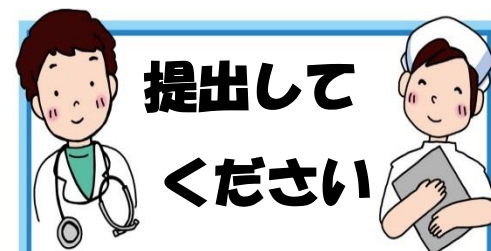
運動会に向けて

今年も残暑の中での練習となります。熱中症予防のため、以下のことにご協力をお願いいたします。

- 水筒・汗ふきタオル・着替えの持参
- ネッククーラーの持参
- 下着を着させる…下着を着ないと、汗で衣服が体に貼りつき、熱中症やあせもの原因になってしまいます。



提出してください



1学期の健康診断で、異常の疑いがあったお子さんは、「受診結果報告書」に受診結果を記入して、担任へ提出してください。

病院を受診しなかった場合も、その旨を書いて提出してください。

しめ切り 9/7（水）

