

ほけんだより 9月

第1子配布

平成29年9月13日(水)
高岡市立中田小学校 保健室
NO. 9



2学期が始まり2週間がたちました。静かで少し寂しかった学校も、子供たちの元気な姿と声が戻ってきました。

さて、この時期は気候も不安定で、夏休みの生活リズムが抜けきれず、体調を崩しがちです。「夏休みモード」の身体を「学校モード」に切り替え、2学期も元気で楽しい学校生活を送ってほしいと思います。

どれだけ大きくなったかな？～9月の身体計測の結果より～

★身長・体重の平均値★

		身長 cm ()は4月からのび	体重 kg ()は4月からのび
1年	男子	120.7cm (+2.7cm)	23.4kg (+1.6kg)
	女子	118.0cm (+2.8cm)	22.3kg (+1.3kg)
2年	男子	127.3cm (+2.9cm)	26.1kg (+1.5kg)
	女子	126.0cm (+2.6cm)	25.3kg (+1.6kg)
3年	男子	130.8cm (+2.6cm)	28.5kg (+1.5kg)
	女子	130.4cm (+2.7cm)	29.9kg (+1.8kg)
4年	男子	137.5cm (+2.3cm)	32.5kg (+1.6kg)
	女子	135.7cm (+3.0cm)	31.0kg (+1.6kg)
5年	男子	145.0cm (+2.8cm)	41.3kg (+2.5kg)
	女子	141.6cm (+3.3cm)	34.5kg (+1.6kg)
6年	男子	147.2cm (+3.0cm)	39.4kg (+1.6kg)
	女子	151.3cm (+2.0cm)	42.1kg (+1.3kg)

「健康カード」には、9月の身体測定と視力検査結果が記入してあります。「健康カード」は見られた後で、捺印の上、再度学校へ提出してください。



低視力者（視力がB, C, Dの人）、メガネが弱くなってきている人（メガネをかけた視力がC, Dの人）には、「視力相談カード」を発行しました。専門医で診てもらってください。（現在加療中の人には発行していない場合があります）

保護者の方へ

「成長曲線」をぜひご活用ください。

健康カードの裏面に、「成長曲線」が印刷されているのをご存じですか？「子供の発育・発達具合はどうなのだろう？」と思われた方は、ぜひ成長曲線を記入してみてください。

真ん中にある太い曲線が、それぞれの年齢における身長・体重の平均値のグラフを表しています。お子さんの成長曲線（グラフ）が、この平均値のグラフを大きく下回ったり、上回ったりすることがあれば、成長ホルモン不足等や何らかの病気が隠れている場合もあります。お気づきのことがあれば、お気軽に担任や養護助教諭にご相談ください。

お子様と一緒に読んでください。



せいかつ みなお 生活リズムを見直しましょう！

がっき 2学期がスタートし、せいかつ 生活リズムは乱れたままになっていませんか？できることから始めて、きそくただ 規則正しい生活習慣を取り戻しましょう。

ぶんはや お
①10分早く起きてみる



あさ た
③朝ごはんをしっかりと食べる



とうこうまえ
②登校前に

い
トイレに行く



ぶんはや
④30分早く

ふとん はい
布団に入ってみる



きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

じぶん てあ
ケガをしたときに自分でできる手当ては・・・？

すりきず きりきず 手当ての3ステップは？

ステップ1 洗う

きずぐちのよこれや
バイキンを
水道の水で
洗いながす



ステップ2 押さえる

せいけつなハンカチや
ティッシュなどで
きずぐちを
押さえて
血を止める



ステップ3 保護する

救急ばんそうこう
などははって、
きずぐちを
保護する



はなぢがでたときは



すこし下をむいて鼻をつまむよ

やけどをしたたら



* 9月の健診日程 *

◎9月25・26日 色覚検査《1年生対象》

昨年度、全校児童の希望者を対象に実施した色覚検査ですが、今年度からは1年生の希望者を対象に実施します。

★色覚検査の結果は、検査が終わり次第配付させていただきます。「色覚異常の疑い」と診断された場合は、眼科での精密検査をお勧めします。眼科を受診後は、「報告書（結果を記入してある用紙）」を再度学校へ提出してください。

◎9月20日 たかおかキッズ健診（小児生活習慣病予防健診）《4～5年生希望者対象》