

ほけんだより 9月号

令和3年9月6日
日立木幼稚園・小学校
保健室

2学期が始まり、2週間が過ぎました。お休みモードから規則正しい生活リズムに戻すことはできていますか？規則正しい生活リズムをつくるために、「早寝・早起き・朝ごはん」がとても大切です。ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとったりするなどして体調を崩さないように気をつけましょう！

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

じょうぶな体をつくろう

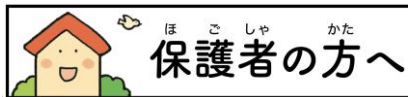


はついくそくてい おこな 発育測定を行いました

8月24(火)~27日(金)、発育測定を行いました。左の表は、各学年の身長・体重の平均値です。個人の測定結果は、健康ファイルに入れて渡します。

身長伸びや体重の増え方には個人差があるので、一人ひとり、4月の結果と比べてみましょう。また、4~6年生は、ランドセルに保管している“自分手帳”の成長曲線のページで、自分の成長を確認してみましょう。

		身長 (cm)	体重 (kg)
幼稚園	男	113.8	19.7
	女	109.0	19.0
1年	男	125.6	29.0
	女	117.8	22.2
2年	男	124.9	28.4
	女	123.7	25.4
3年	男	130.0	30.5
	女	129.8	28.2
4年	男	133.9	33.1
	女	136.4	33.3
5年	男	142.7	42.6
	女	142.6	37.2
6年	男	151.5	46.9
	女	149.0	45.4



ほごしゃかた
保護者の方へ

健康ファイルの確認をお願いします

本日、発育測定の結果を健康ファイルに入れて配付しました。また、1学期に行った体カテストの結果も入れていますので、併せてご確認ください。表紙裏に押印のうえ、下記回収日まで学校にお戻しください。なお、ご不明な点がございましたら、担任または養護教諭までご連絡をお願いします。お手数をおかけしますが、よろしくお願い致します。

健康ファイル配付日：9月6日(月)
回収日：9月10日(金)まで
※ 小学校のみ(幼稚園は、回収なし)

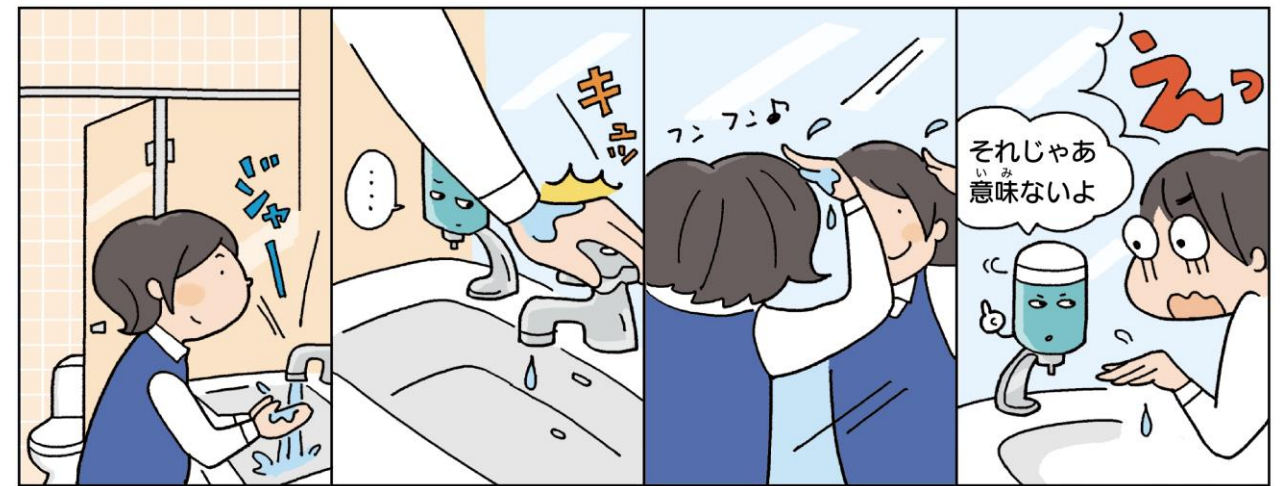


がつここのか ひ 9月9日は〇〇の日!

9月9日は“きゅうきゅう”と読めることから「救急の日」とされています。自宅でケガや病気をしたとき、手当てができるようにはんそうこうやお薬など入れてある「救急箱」は家の中に準備してありますか？必要なものが入っているか、使用期限が切れていないかおうちの人と一緒に確認してみましょう。



て 手を洗ったあと、なにでふく?



て 手をふくのは タオルかハンカチで



皮膚や髪の毛には細菌などが付いている場合があります。そのため、手洗いの後に髪の毛や服を触ってしまうと、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきましょう。

7月16日、学校保健委員会を行いました

今年度は、感染症予防のため、教職員のみで学校保健委員会を行いました。学校保健委員会では、4月から6月に実施した児童定期健康診断結果を受けて、本校児童が抱える健康課題について職員間で共通理解を図り、課題解決に向けた学校保健活動について研究協議しました。今後も児童が健康・安全に学校生活を送ることができるよう、全職員一丸となり努めて参ります。

