ほけんだより９月号

令和８年９月２４日
上板橋小学校　保健室

２学期になり、全学年を対象に身体計測を実施しました。

「何センチのびてるかな！？」「アイスいっぱい食べちゃったから体重増えてるかも！」と計測前からドキドキせわしない様子で保健室にやってくる上板の子どもたち。みんな、それぞれしっかりと成長していました。中には５㎝近く身長が伸びている人もいました。これも夏休み中においしいご飯を用意し、健やかな生活を守ってくれているご家庭の力があってこそだと思います。そのことに感謝しつつ、引き続き保健室からも上板橋小の子どもたちがすくすく伸びやかに成長できるようサポートしていきたいと思います。２学期もよろしくお願いいたします。

【結果返却について】

「発育のきろく」には、４月からの身長と体重の増加した値が記録されており、数値で表すとより成長を感じられます。ぜひ親子で一緒にご確認していただけたら嬉しいです。

中の書類はご家庭で保管してください。**保健連絡用封筒は学校に必ず返却をお願いします。**

※すでにお渡ししたプリントがまだ封筒に入っているご家庭がありましたが、今回のプリントと一緒にそのまま封筒に入れてお返ししています。合わせてご家庭で保管してください。

【９月発育測定の結果】みんな大きくなりました！

	男子　平均		女子　平均	
	身長（ｃｍ）	体重（Ｋｇ）	身長（ｃｍ）	体重（Ｋｇ）
１年生	119.8	24.8	119.1	24.4
２年生	124.1	24.8	124.9	24.5
３年生	129.1	29.9	130.4	28.0
４年生	136.2	33.6	136.7	32.6
５年生	140.1	35.1	144.1	35.5
６年生	149.5	41.8	150.6	44.8

肥満度（％）について

－３０％以下：高度やせ　　－２０％以下：やせ　　－２０～２０％：普通
２０％以上：軽度肥満　　３０％以上：中等度肥満　　５０％以上：高度肥満

「発育のようす」に肥満度が記載されているので、参考にしてください。
お子様の発育で気になる点がありましたら、お気軽にご相談ください。

【１０月　主な保健行事】

２２日（木）	８：４５～ 秋の歯科健診 （全学年）	・朝は歯をみがいてきましょう。 ・欠席者健診はありません。 ・健診を受けた児童全員にお知らせがでます。 ・春の健診と違い、むし歯の有無のみ診ていただきます。

【規則正しい生活を心がけましょう】

９月は一日の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。体調不良で欠席・遅刻する児童や、保健室にも体調不良で来室する児童が増えています。夏休みが明けて一か月経ちましたが、通常の生活リズムに戻りきれていない児童も少なくないと感じています。

保健室では、来室した児童に「いま」「すぐ」「できる」をキーワードに、以下の３つのうち１つでもやってみよう！と話しています。ご家庭でも、お子さんから話を聞いて頂き、できるものからやってみてください。

「いま」「すぐ」「できる」生活習慣

①　夜は真っ暗にして眠る　→脳や目を休ませ、体の疲れがとれます。

②　（熱中症対策をした上で）外遊びで太陽の光を浴びる

→骨を丈夫にするビタミンＤや近視の抑制に効果があります。

③朝ごはんを食べる　→元気に活動するエネルギーや集中力アップにつながります。

【運動発表会練習に向けて】

汗拭きタオルの持参について

練習が増え、たくさん汗をかきます。手拭き用のハンカチとは別に、汗を拭くタオルも持参することをおすすめします。

お子さんの足に合った靴について

人間の足は、３～１５歳頃までに、一年間でおよそ１センチ（個人差あり）のスピードで成長すると言われています。子どもの足は軟骨と柔らかい組織で形成され、足に合わない靴や正しくない履き方は、外反母趾などの足の障がいの原因の一つです。お子さんが足を痛めないよう、精一杯力を発揮できるよう、今一度靴が足に合っているか確認してみてください。靴売り場で店員さんに相談してみるのもよいかと思います。

《靴のチェックポイント》

□足の幅や甲の高さが合っていて、締め付け感がない。

□かかとが余ったり、靴のふちがくるぶしなどに当たったりしていない。

□つま先は指で押して、指一本分程度のゆとりがある。

