



すくすく



令和4年9月
朝日西小学校
保健室

2学期が始まり、あっという間に2週間経ちました。生活リズムは元に戻りましたか？早ね早起き朝ごはんを心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

また、2学期も新型コロナウイルス感染症が心配されます。健康観察カードを忘れずに持って来るとや石けんでの手洗いなど、みんなでがんばりましょう！

9月の保健目標

ケガや事故に気をつけます



手当の方法

RICE(ライス)を知っていますか？



打撲や捻挫(足をひねった時)などのけがをした時に行う基本的な応急手当です。

早めに行うことで、内出血やはれ、痛みをおさえ、回復を助ける効果があります。



R: rest (レスト)

レストとは、休養という意味。

けがをしたところを安静にして動かさないようにします。

I: icing (アイシング)

アイシングとは、冷却という意味。

氷の入ったビニール袋をタオルでくるんだ物や氷のうを使い、はれた部位を冷やします。

C: compression (コンプレッション)

コンプレッションとは、圧迫という意味。

テーピングなどで圧迫気味に固定します。

E: elevation (エレベーション)

エレベーションとは、挙上という意味。

けがした部位を心臓より高くあげます。

★もちろん、けがをしないための予防も大切！

危ない場所には近づかないこと、落ち着いて行動することにも気をつけて生活しましょう！

おうちの人と一緒に読みましょう

はついくそくてい けっか 発育測定の結果

	男子平均		女子平均	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	123.0	25.5	119.4	24.0
2年	125.2	26.0	124.2	24.3
3年	134.0	31.3	130.3	28.7
4年	135.8	31.1	138.6	34.9
5年	139.9	33.5	149.6	40.1
6年	147.0	40.9	148.2	39.0

9月に今年度2回目の発育測定を行いました。4月からの約5ヶ月でみんな大きくなりましたね。

身長伸びる時期や早さは、それぞれ違います。よく食べて、よく寝て、よく運動して、心も体も成長して欲しいと思います。

ひまんど けいさん 肥満度を計算してみよう

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}) / \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100 (\%)$$

$$\text{身長別標準体重 (kg)} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

年齢	係数	男		女	
		a	b	a	b
5		0.386	23.699	0.377	22.750
6		0.461	32.382	0.458	32.079
7		0.513	38.878	0.508	38.367
8		0.592	48.804	0.561	45.006
9		0.687	61.390	0.652	56.992
10		0.752	70.461	0.730	68.091
11		0.782	75.106	0.803	78.846
12		0.783	75.642	0.796	76.934

肥満度	
50%以上	高度肥満
30%以上50%未満	中等度肥満
20%以上30%未満	軽度肥満
-20%超～+20%未満	普通
-30%超～-20%以下	やせ
-30%以下	高度やせ

出典：公益財団法人日本学校保健会
「児童生徒の健康診断マニュアル」

保護者のみなさまへ



健康診断後に「受診のすすめ」のお手紙をもらったご家庭は、治療が終了したら、用紙を学校に提出してください。

日頃より朝夕の検温と健康観察にご協力ありがとうございます。今後もしばらく続くことが予想されますが、引き続きご協力よろしくお願い致します。少しでも体調に変化がある、同居者に体調不良の方がいる等の場合は、無理せずご家庭で様子を見ていただくようご協力よろしくお願い致します。