



すくすく



令和6年9月10日
朝日西小学校
保健室

2学期が始まり、あっという間に10日経ちました。発育測定
のときに夏休み夜ふかしをしていた人と質問すると、手をあげ
た人がたくさんいましたが、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
まう。

9月の保健目標

ケガや事故に気を付けます



- キケン!**
- 階段から飛び降りようとしている
 - 廊下が濡れている
 - 廊下を走っている
 - 大きな荷物を持っている

学校ではいろいろな場所でけがが起
こります。けがを少しでもへらしてい
くためには、まず、けがが起こる原因
を知っておくことが大切です。どんな場
所で起こりやすいか、どんな行動をし
ている時に起こりやすいかを考
えてみましょう。また、ツメが長くのびてい
たり、ひっかかりやすいデザインの服
をきていたりすると、自分や周りの人
をツメで引っかいたり、ヒモが物にひ
っかかって首がしまったり、と思わぬ
けがにつながる場合がありますので、注
意が必要です。

思わぬケガを ふせぐために



- ろうかを走らない
- よそ見をしない
- ツメを長くのばさない
- ひっかかりやすいデザインの服はさける

生活リズムの基本はやっぱり



準備運動

どうしてやるの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動を
かんばる前にはしっかり行いましょう

発育測定の結果

	〈男子〉		〈女子〉	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	119.5	22.3	117.0	20.5
2年	124.2	26.0	124.1	25.2
3年	133.6	31.3	132.0	30.6
4年	135.1	33.9	136.7	31.0
5年	144.4	37.4	143.0	37.2
6年	147.7	38.7	151.7	45.8

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。
身長の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
バランス良く成長して行ってほしいと思います。



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、治療が終了しましたら、用紙を学校に提出してください。まだのご家庭は早めの受診をよろしくお願いいたします。



はみがき・生活習慣カレンダーにご協力ありがとうございました。

夏休み中や2学期が始まってみて、お子様の様子はいかがでしょう。何か気になることや心配なこと等ございましたら早めにお気軽にお声かけください。

9月4日に学校医の太田有夕美先生(西川口駅前眼科)をお迎えして学校保健委員会を開催しました。『西小っ子の目を守るために』と題したお話の中に2時間の外遊びが子どもたちの目を守るというお話がありました。10月号に詳しく載せさせていただきます。

2学期も学校保健活動にご理解ご協力よろしくお願いいたします。