



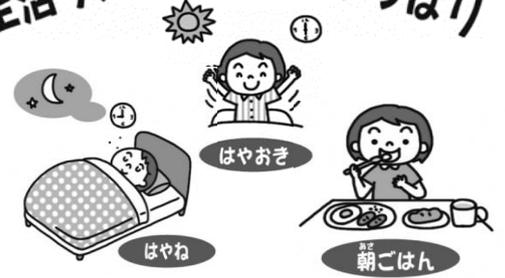
すくすく



令和5年9月12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ょう。

生活リズムの基本はやっぱり



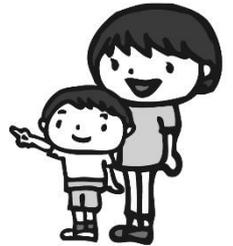
9月の保健目標

ケガや事故に気をつけます

AEDについて知っていますか？

AEDとは、急に心臓が丸ゆんを起こしたときに、電気ショックを

与え、正常なリズムにもどすための機械です。



学校では、職員玄関（先生が使っている玄関）と体育館（舞台の左横）にあります。

もし、目の前でだれかが倒れてしまったときは、すぐにAEDを準備します。先生に「AEDを取って

きて！」と言われることがあるかもしれません。AEDのある場所は覚えておきましょう！

思わぬケガを ふせぐために



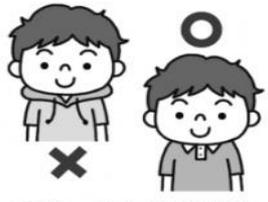
●ろうかを走らない



●よそ見をしない



●ツメを長くのばさない



●ひっきりやすい
デザインの服はさける

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、ひっき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。

発育測定の結果

	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.4	21.5	118.7	22.9
2年	128.3	27.6	124.0	25.7
3年	129.8	29.1	130.3	27.5
4年	138.2	33.2	135.6	32.5
5年	141.4	36.3	146.6	40.9
6年	146.8	38.2	154.7	47.9

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。

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」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。

体内時計を整えるために



はみがきカレンダー・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か。何か気になることや心配なこと等ございましたら気軽におかけください。

川口市内の学校でこの時期には珍しくインフルエンザの流行が見られます。まだまだ、感染症には十分ご注意ください。よろしくお願いいたします。

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。