

ほけんだより 9月

おうちの人と
いっしょに
よみましょう



今月の保健目標

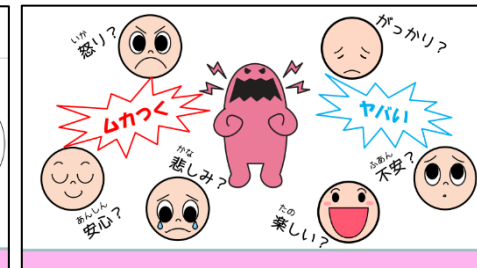
けがに気をつけよう

- ☆ 2学期も、「心も体も元気に過ごそう!!」
- ☆ 身体計測の結果
- ☆ 災害の備えをしよう

夏休みが終わり、寺尾小に明るく元気な声が戻ってきました。これからの時期は、残暑と新学期の疲れで体調を崩しがちです。睡眠改善WEEKにもしっかり取り組み、学校の生活リズムを早く取り戻しましょう。

2学期も、「心も体も元気に過ごそう!!」

身体計測前に、「心の健康」についての保健指導を実施しました。



まず、2つの場面について人の気持ちを考えました。つい「ヤバイ」「ムカつく」と一言で済ませてしまいがちですが、実はいろいろな気持ちが隠れていることを体感できました。2学期は友達がどんな気持ちか想像したり、自分の気持ちも勇気を出して伝えたりしてみましょう!



保健委員さんが実践しているストレスを軽くする方法を保健室前に掲示していますので、参考にしてみてください!



悩んだとき、自分ではどうにもできない場合は、だれかに相談することが大切です。また、あいさつには人と人とをつなぐ役割があるため、勇気を出してあいさつしてみましょう。2学期は校外学習や修学旅行、持久走大会、TERAOわくわくスクール等楽しみな行事がたくさんあります。心も体も元気に過ごせるようにしましょう!!!

身体計測の結果



2学期の身体計測の結果をお知らせします。身長伸び方や、体重の増え方は、人それぞれです。人と比べて、不安になる必要はありません。自分は1学期と比べてどれくらい大きくなったのか、おうちの人と確認してみましょう!

↓2学期 本校児童の体位平均



静かに待つことができ、話を聞く態度もすばらしかったですね!

区分		身長 (cm)	体重 (kg)	区分		身長 (cm)	体重 (kg)
男	1年	123.2	29.9	女	1年	118.8	22.2
	2年	125.2	32.1		2年		
	3年	129.7	29.0		3年	126.9	28.3
子	4年	136.7	32.0	子	4年	130.0	29.6
	5年	143.8	42.5		5年	139.3	33.4
	6年	150.0	45.7		6年	148.9	40.8

保護者の方へ

お知らせとお願い

お子さんの身体計測の結果は、「発育のようす」にてお知らせします。内容をご確認の上、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。ほけん連絡袋のみ学校へお戻ください。お子さんの発育状態にご心配やご不安のある方は、お気軽に保健室へご相談ください。

災害の備えをしよう



災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ

最低でも 3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください