

おうちの人と
いっしょに
よみましょう

夏休みが終わり、寺尾小に元気な声が戻ってきました。夏休みの宿題の健康ミッションカードにはきちんと取り組めたでしょうか?これからは、残暑と新学期の疲れで体調を崩しがちです。睡眠改善WEEKにしっかり取り組み、学校の生活リズムを取り戻しましょう。2学期は校外学習や修学旅行、持久走大会、TERAOわくわくスクールなど、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!

抜け出せ! 夏休みモード

寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る
早く起きて
日光を浴びる
朝ごはんを
しっかり食べる

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。身長の伸び方や、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

区分	身長 (cm)	体重 (kg)	区分	身長 (cm)	体重 (kg)	
男 子	1年	120.6	23.9	1年	115.6	22.1
	2年	129.1	32.8	2年	124.8	25.3
	3年	131.9	35.2	3年		
	4年	134.9	33.0	4年	132.4	29.2
	5年	141.4	36.0	5年	140.8	33.1
	6年	151.0	48.4	6年	145.0	38.2

保護者の方へ

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しください。
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。

お知らせとお願い

今月の保健目標
けがに気をつけよう

9月1日は
☆身体計測の結果
☆9月もまだまだ熱中症に注意
☆災害の備えをしよう

9月もまだまだ熱中症に注意

身体計測前に、学年に応じて熱中症対策についての保健指導をしました。2学期も引き続き、 WBGT計を見ながら、体育や休み時間の対応を進めていこうと思います。

WBGTとは

WBGTはダブリュービージーティーの略で、熱中症を予防することを目的として作られた指標です。気温、湿度、日射や輻射など周辺の熱環境の、3つの要素から成っています。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。

WBGT	熱中症予防運動指針
31以上	運動は原則中止
28以上31未満	厳重警戒(激しい運動は中止)
25以上28未満	警戒(積極的に休憩)
21以上25未満	注意(積極的に水分補給)
21未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

*右上の表は、日本スポーツ協会が公表した「運動に関する指針」です。他にも、日本気象学会が公表した「日常生活に関する指針」があります。

災害の備えをしよう

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。災害はいつ起こるか分かりません。もしもの時にに対応できるように、日頃から非常時への意識を高めておきましょう。

非常用持ち出し袋を確認!

おうちの人と
避難生活を支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠にかかわるもの
必需品
眼鏡など
生活に欠かせない調達しづらいもの
水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の水と食料を

応急手当用の救急セット
ケガをしたときに備えるもの
避難時に使うもの
ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの
情報収集ツール
ラジオなどスマホが使えない場合情報を集められるもの

