



鷹巣幼 小 学 校 保 健 室 令 和 3 年 1 0 月 5 日

だんだんとすずしい日が増えてきました。季節は秋になってきましたね。みなさんはどんな秋をすごしてみたいですか？スポーツ、読書、お絵かき、音楽、食欲など・・・みなさんにとって楽しい秋になるといいですね♪しかし、10月は朝と夜の気温が下がり、体調をくずしやすい時期でもあります。服装を調節しながらすごしましょう。

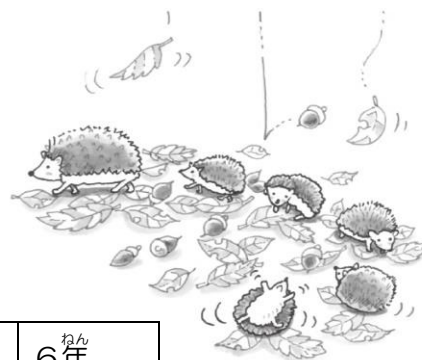
いよいよ待ちに待った、体育大会、6年生は修学旅行もあります！みんなで楽しめるように、感染症対策を続けていきましょう。

☆発育測定・保健指導を行いました

9月の発育測定は身長・体重を測りました。どれくらい大きくなったでしょうか？また、発育測定のあとは、保健指導を行いました。

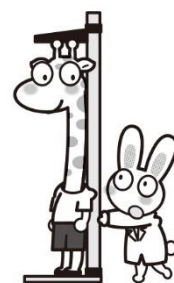
【測定の結果】

	幼	1 年
平均(cm)	113.5	120.3
4月からの伸び (cm)	+3.1	+2.8



		2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
男子	平均(cm)	123.7	130.2	140.5	142.3	150.2
	4月からの 伸び(cm)	+2.4	+2.5	+3	+2.5	+3.5
女子	平均(cm)	125.3	129.3	136.7	147.4	152.4
	4月からの 伸び(cm)	+2.9	+2.4	+2.8	+2.6	+3.2

みなさん、4月に比べて大きくなりました。これからもうぐんぐん成長できるように、「早ね・早起き・食事」などの生活リズムを整えていきましょう！



学年ごとで実施したこと

幼稚園	せなか「ぴんっ」で元気にすごそう！
1年生 2年生	トイレの正しい使い方
3年生	うんち健康うらない
4年生	やってみよう！けがの手当て 初級編
5年生	やってみよう！けがの手当て すり傷編
6年生	すいみんをとって元気にすごそう！



☆10月の予定

26日 1年生と4年生の歯科追加検診

1年生と4年生の歯科追加検診があります。午後から行うため、歯みがきを学校で行います。歯ブラシ、コップを忘れないようにしてください。



☆感染症対策について



毎朝、児童玄関で健康観察表の確認、体温測定を行っています。健康観察の記入が不十分な場合、保護者の方に確認の電話を行っています。ご協力をお願いします。

- 休日でも健康観察及び、記入をお願いします。
- 家族の健康状態に関する記入もれがないようにお願いします。



鷹巣中学校保健室 令和3年10月5日

少しずつずいずいしい日が増えて、季節は秋になってきました。9月は文化祭がありましたね。感染症対策を行いながらの開催で、いつもとは違う文化祭になりました。しかし、難しい状況の中でも力を合わせて、最後までやりきった皆さんは、大きく成長したに違いありません。

さて、1、2年生は新体制での生徒会、3年生は受験モードになっていきますね。磨いた力を十分発揮できるように、体調管理には十分気をつけましょう！

★発育測定をしました

9月の発育測定は身長・体重を測りました。5ヶ月でどれだけ大きくなったでしょうか？
下の表は中学生のみなさんの平均です。

		中1	中2	中3
男子	平均	158.1cm	162.3cm	166.1cm
	4月からの伸び	+3.3cm	+2.7cm	+0.7cm
女子	平均	158.1cm	155.0cm	160.5cm
	4月からの伸び	+0.4cm	+0.3cm	+0.1cm

★身長にこだわる人に、アドバイス★

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

- しっかり食べよう** 身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。
- よく寝よう** 骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。
- 運動をしよう** 骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。
- こだわり過ぎない** そして最後に。背が高いか低いかにかかわらず、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

☆「たかす眠育ウィーク」について

学校保健委員会で、皆さんの状況がわかりましたか？「たかす眠育ウィーク」として、まずは2週間、自分の睡眠を整えてみましょう！

【方法】5日の17：00から20日の8：00までの睡眠の状態を調べます

①講話を聞いて、自分の普段の睡眠習慣から、達成したい目標を1つ考える

- (例)・11時までには必ず就寝する
・1日8時間睡眠をする
・就寝1時間前からはスマホ、ゲーム、テレビはしない



②朝、登校したら教室で睡眠の状況を睡眠表に記入し、健康観察と一緒に保健室へ提出する。

③平日は学校に来てから、休日は自宅に持ち帰り記入します。
(例：10月6日の朝)

起きた時間など
朝の状況は
当日(6日)の欄に記入。

日	曜日	起きた時間	目覚め	朝食	日中の眠気	目標達成	寝た時間
記入例		6:30	×	○	0 1	24	△ ○ 22:30
5	火	今日の17時以降から			0 1	24	
6	水				0 1	24	

寝た時間など夜の状況は
前日(5日)の夜の欄に記入。

④振り返りを書いて提出。 **最終提出日は、10月20日(水)です！**

一般的に・・・中学生の理想の睡眠時間は、8～9時間。受験シーズンでも7時間は寝ましょう。6時30分に起きるとすると・・・11時までには就寝することが必要！



★感染症対策について～保護者の方へ～



毎朝、生徒玄関で健康観察表の確認、体温測定を行っています。健康観察の記入が不十分な場合、保護者の方に確認の電話を行っています。ご協力をお願いします。

- 休日も健康観察及び、記入をお願いします。
- 家族の健康状態に関する記入漏れがないようにお願いします。