

9月のほげんだより

令和5年9月8日
横浜市立恩田小学校
校長 山根 淳一
保健室 加藤 左也

まだまだ暑い日もありますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。
学校が始まって2週間が経ち、子どもたちに少し疲れがみえてくる頃かもしれません。生活を学校モードに戻すためにはご家庭での協力が不可欠です。引き続き、健康面でのご配慮よろしくお願い致します。

受診のお勧めの提出忘れはありませんか？

夏休み前に「受診のお勧め」をもらった方で、夏休み中に受診をされた方は受診報告書の提出をお願いします。受診報告書の提出により、来年度の健康診断の際に校医さんに受診状況をお伝えしたり、受診率を出して事後措置の参考にさせていただいたりしています。ご協力よろしくお願い致します。

9月の身体測定の結果

【身体測定】	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生 (4月の平均との差)	118.9 (+2.3)	119.3 (+2.5)	21.5 (+1.0)	22.8 (+0.6)
2年生 (4月の平均との差)	125.3 (+2.6)	126.1 (+3.1)	24.6 (+1.0)	26.3 (+1.2)
3年生 (4月の平均との差)	129.4 (+2.6)	131.9 (+2.9)	27.2 (+1.5)	29.0 (+2.0)
4年生 (4月の平均との差)	137.2 (+3.1)	137.2 (+3.2)	32.8 (+2.1)	31.4 (+2.1)
5年生 (4月の平均との差)	142.4 (+2.8)	144.4 (+3.2)	36.7 (+1.4)	35.2 (+1.8)
6年生 (4月の平均との差)	150.3 (+3.2)	150.3 (+1.9)	40.5 (+2.6)	42.3 (+1.8)

計測日以外でも、視力検査や身体測定は保健室で行うことができます。今回視力検査は行いませんでしたが、見えづらさがあるなど、視力が気になるときは、保健室に来てください。

成長には個人差があります。気になることがございましたらご相談ください。



姿勢を正してメリットもりもり！ ～保健委員の活動①～

今年の学校保健委員会のテーマは「姿勢を正してメリットもりもり！」になりました。みんなの姿勢を改善するために、保健委員が姿勢体操をつくり、夏休み前に「第一回姿勢体操イベント」を開催しました。



忘れないで水分補給！ まだまだ熱中症に気をつけよう！

身体測定時に、熱中症予防についての保健指導をしました。その際に出したクイズをいくつか紹介します。答えは、ぜひお子さんに聞いてください。



クイズ1 毎年熱中症で救急搬送される人数はどれくらいでしょう？

- ① 500人 ②3000人 ③60000人

クイズ2 暑い日に外で一時間遊んだとき、出る水分はどれくらいでしょう？

- ① ペットボトル半分 ②ペットボトル1本分 ③ペットボトル3本分
※ ペットボトルは500ml

クイズ3 水分補給は、のどが乾いたときに行えばよい。 ○、×



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

保健室のひとりごと



みなさんは、どんな夏休みでしたか？ 私は、旅行先で食べたパッションフルーツかき氷が最高に美味しくて忘れられません。みなさんの夏休みの思い出、よかったら保健室で聞かせてください。

学校が始まるのが楽しみだった子、そうではなかった子、色々だと思います。夏休み明けは、生活リズムが変わるので、心も体も体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけて、日常を取り戻しましょう！心のことも体のことも、困ったときは、いつでも相談に来てくださいね。