



大仁北小 ほけんだよい NO.9 9月2日

# ほっと

おうちの人と  
一緒に読んでね!

## 9月 発育測定結果 です

学 年	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	平均	4月→ 9月のび	平均	4月→ 9月のび	平均	4月→ 9月のび	平均	4月→ 9月のび
1	118.8cm	+ 2.4	116.4cm	+ 2.0	21.9kg	+0.8	20.4kg	+0.4
2	125.0cm	+ 2.5	125.1cm	+ 2.5	27.3kg	+1.3	25.2kg	+1.0
3	128.9cm	+ 2.4	131.2cm	+ 2.6	28.2kg	+1.5	27.9kg	+1.1
4	135.4cm	+ 2.8	137.3cm	+ 3.2	32.5kg	+1.7	33.3kg	+1.9
5	142.9cm	+ 3.1	142.9cm	+ 3.0	37.0kg	+2.7	34.3kg	+1.7
6	146.2cm	+ 3.3	149.1cm	+ 3.0	37.7kg	+2.1	41.0kg	+1.9



### 大きくなりましたね!!



家の人と一緒に成長を喜びましょう。そして、いつもみなさんの健康を支えてくれている家の人に感謝の気持ちを忘れないでください。成長の仕方には個人差があるので、まわりと比べて心配しすぎないでください。もし、何か心配なことがあったら、いつでも相談してくださいね。



健康手帳に印を押して、9日(金)までに返却しましょう

### 治療がすすんでいます



夏休み中に治療が終わった人もいて、歯:59.0%(61人中36人) 自:78.5%(65人中51人)となりました。2年生は全員視力受診が終わっていて、素晴らしいです! 歯科検診結果のお知らせ(黄色の用紙)の『3歯科医に受診(相談)をお勧めします』に○がついている人、視力検査結果のお知らせ(緑色の用紙)でB・C・Dの場合は、受診をしましょう。

…裏面を読んで、保健のお話もおもいで思い出してみてね! …

# 保健のお話

おぼ  
覚えているかな？

はついくそくてい はな はなし  
発育測定で話したお話の  
ポイントをまとめました。  
おも た こうどう  
思い出して行動していける  
といいね！

## ☆1・2年生「はいべん(うんち)について」

「うんちは体からのおたより」です。うんちを見れば、体の調子、健康状態がわかります。

いいうんちを出すためには、朝ごはんをよくかんで食べることや運動・外遊びをすること、がまんしないことなどが大切です。食物繊維の多い食べ物(野菜・豆・芋・きのこ・海藻)を好き嫌いなく食べて、いいうんちを作りましょう。みなさんの様子を聞くと、朝はいべんをしてこない人が多く、中には、便秘でお腹が痛いという人もいます。学校に来る前に、朝すっきりとはいべんできると授業も集中できますよ。これからは、早寝・早起き・朝ご飯に加え、朝うんちも心がけてみてくださいね。



## ☆3・4年生「熱中症について」

熱中症の症状や予防法、応急処置について学びました。

夏休み中、冷房の効いた部屋の中で生活していると、体が暑さに慣れていないため、少し外に出ただけでめまいやふらつきが起こる場合があります。また、睡眠不足や体調の悪い人などは熱中症になりやすいといわれています。

外に出るときは必ず帽子をかぶり、のどが渇く前に水分をこまめにとる、時々、白陰で休憩するようにしましょう。もし、たくさんの汗をかき、頭が割れるようにずきんずきんと痛む、めまいや立ちくらみ吐き気があるなどの場合は、すぐに白陰などの涼しい場所に移動し、衣服を緩めて体を冷やします。汗でたくさんの水分と塩分が失われているため、スポーツドリンクか少しの塩を入れた食塩水を飲みます。

暑い日が続く中、運動会練習がありますので、みんなで熱中症予防をしていきましょう。



## ☆5・6年生「メディアについて」

夏休み、テレビやゲーム、インターネット等の時間はどうでしたか。

学校から帰るとすぐメディアを利用しないと気が済まない、睡眠時間や食事の時間が減っても気にならない、勉強や手伝いがおろそかになっている、時間を決めて利用しようと思ってもやめられない、家の人にメディア利用を禁止されると、イライラして八つ当たりをする、などの状況があなたにもあれば、あなたはすでにメディア中毒に陥っているのかもしれない。

メディア中毒になると、睡眠不足で授業に集中することができない、目が疲れ視力が低下する、体を動かさないで運動不足、友達と一緒に遊んだり話をしたりする時間が少なくなり、コミュニケーション力が低下、脳の活動が低下するという説もあります。

また、携帯電話やインターネットは便利な反面、いろいろな被害があることも話しました。それぞれのメディアの特徴を知り、それに応じた活用ができる力、送り手の情報が正しいものかを判断し、必要なものを選択できる力、メディアを通して相手を思いやりながら自分の思いを表現できる力を身につけていけるといいですね。

