

保健だより



六ツ美中部小学校 保健室

2010年 9月 12日

2学期が10日間ぐらいが過ぎました。生活リズムの違いから、体調が悪くなり、体や心がかたがつかれてしまい、学校をお休みする子が多かったです。下着のシャツを着ないで、Tシャツ1枚で学校に来ている子がいます。

だんだんと、朝と夕方はすずしくなってきました。とても暑かった夏休みと、全く同じ服装では、風邪をひいたり、気持ちが悪くなったりしますよ。下着のシャツは必ず着るようにしましょう！

「秋」の季節になってきました。着る服や夜寝るときのパジャマは、秋用に少しずつ変えていきましょう。

しんたいそくてい 身体測定

身体測定を行いました。「身長がどのくらい伸びたのか」また、「体重はどれくらい増えているのか」調べました。



のびのびチャンピオン

4月の身長とくらべて一番背が伸びた子を紹介します。各クラス、男女別のチャンピオンです。

5の1 個人名のため記載しません

5の1 個人名のため記載しません

5の2 個人名のため記載しません

5の2 個人名のため記載しません

5の2 個人名のため記載しません

身体測定時に、「きゅうきゅうの白」と「けがのてあて」「はいべん」の話をしました。



まずは自分でできずをきれいに
あらいましょう！



すぐにあらうと
バイキンもはいりにくく
血もすぐにとまるよ！

血でよごれたちりがみなどは
きれいなちりがみでつつんでから
すてましょう。

お友だちが血をみて
びっくりしないように
自分できちんと
しまつしましょう。



◆いいうんこを毎日出すために◆

早起きをして朝ごはんを
しっかり食べる



トイレに行く習慣
をつける



出る感じがなくて
も朝ごはんの後など
に毎日トイレに行っ
てみよう

体をよく動かす

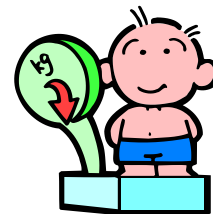


好き嫌いをしないで食べる



【おうちの方へ】

体重が増えすぎちゃった子が ちょっと多かったようです。



5年生は、身長伸びの平均が、約2cm7mm。体重増加の平均は、約1.5kgでした。個人差がとてもあるので、4月から9月までの「身長伸び」と「体重増減」の分布表を作りました。健康手帳8ページに、身体測定の結果が記入してありますので、分布表でお子さんの成長の様子を確認してください。

5年男子	身長伸び	体重増加
24	1.2	-0.2
23	1.5	-0.1
22	1.7	0.1
21	1.8	0.4
20	1.9	0.5
19	2	0.6
18	2.1	0.6
17	2.2	0.7
16	2.3	0.7
15	2.3	0.9
14	2.4	0.9
13	2.4	1.2
12	2.4	1.2
11	2.5	1.3
10	2.6	1.4
9	2.6	1.4
8	2.9	1.8
7	3.3	2
6	3.5	2
5	4.2	2.1
4	4.3	2.6
3	4.3	2.9
2	4.8	3.2
1	5	8.2
平均	2.8	1.5

5年女子	身長伸び	体重増加
23	1	-1.9
22	1.5	-0.2
21	1.5	0.1
20	1.7	0.1
19	1.7	0.5
18	2	0.7
17	2	1
16	2.3	1
15	2.3	1.1
14	2.4	1.3
13	2.4	1.4
12	2.5	1.6
11	2.9	1.7
10	3	1.9
9	3.1	2
8	3.2	2
7	3.3	2
6	3.3	2.3
5	3.4	2.9
4	3.4	3.1
3	3.4	3.2
2	3.7	3.3
1	3.7	5
平均	2.6	1.6

※ 身長がたくさん伸びている子は、
体重が多少多く増えていても心配はありません。

=標準体重も参考にしてみよう=

【小児の場合】

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 身長 (m) × 13

ただしこの式は5歳以下の幼児や成人には適用できません。

身長が2cm伸びた子は、19番目。
体重が2.9kg増えた子は、3番目です。

体重が他の子とくらべて増えすぎている子は、
運動量を増やすようにしましょう。

(特に 体重3kg以上増加の子要注意です)