

# ほけんだより10月

平成25年度 八基小 保健室

たくさんの輝く笑顔を残して大成功のうちに運動会が終了しました。6年生は引き続き親善運動会に向けて、一生懸命、練習に取り組んでいます。10月は気候もよく1年を通して最もスポーツや学習に適した時期です。学習にスポーツに集中して取り組めるよう体調管理もしっかりしていきましょう。



## 2学期身体測定の結果(学年別平均)

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男	女	男	女
1年	121.3	117.8	25.0	22.3
2年	122.8	124.1	24.6	24.7
3年	130.3	129.5	30.5	27.3
4年	133.2	135.8	30.4	32.0
5年	142.2	143.4	37.2	39.0
6年	147.7	143.6	40.3	36.9

2学期の身体測定の結果を全員にお知らせしました。高学年では、夏休み前に比べて、ぐんと大きくなった感じがする人がいました。伸び盛りの時期ですね。

## 早ね早おき朝ごはん がんばりましょう

### 元気アップカード(早ね早おき朝ごはん 取り組みカード)について

規則正しい生活習慣は、健康な体をつくり、毎日を元気に過ごすために欠かすことができません。早ね早おき朝ごはんの生活がしっかりできるように、元気アップカードを実施します。10月2日から10月8日まで、その日の生活をふりかえって記録しましょう。

ねる時間とおきる時間の目標を決めて取り組んでください。1週間の取り組みが終わったら、振り返り表に感想を書いて担任の先生に提出してください。1年生から3年生まではおうちの方といっしょに記入してください。4年生以上は自分で記入しておうちの方に見てもらってください。



テレビ・ゲームの時間をきめよう  
 姿勢をよくしよう  
 目を大切にしよう  
 十月の保健目標

## 9月 身体測定時の保健指導

### おしゃれ障害について(5・6年生)

化粧品やヘアカラー、マニキュア、アクセサリーのピアス、カラーコンタクトなど、おしゃれにまつわるもので起きる健康被害について話をしました。思春期にはおしゃれに興味が出てきますが、正しい使い方や体へ与える影響についてきちんと知っておかないと、いろいろな健康被害が起こることを話しました。特に成長期は、皮膚や体の抵抗力が大人に比べて弱く感染症やアレルギーを起こしやすいことから、これらのものを安易に使わないように話をしました。みなさん真剣に聞いてくれました。



### これからの保健関係の行事予定

- 10月4日(金) 就学時健康診断 受付 13時10分~13時20分  
(来年度、八基小学校に入学する児童の健康診断です。)  
※1年~5年 13時下校(特別日課4時間)  
※6年は健康診断のお手伝いのため16時下校  
(詳しくは10月の下校予定時刻表をご覧ください)
- 10月17日(木) 第2回歯科健診
- 10月21日(月) 6年 修学旅行前の臨時健康診断
- 11月 7日(木) 第2回学校保健委員会  
講話「アナフィラキシーショックとエピペン」について  
学校医 緒方 伸男先生

