

すこやか

平成27年9月1日
高岡市立牧野小学校

2学期のスタートは「生活リズムを整える」ことから始めましょう

2学期が始まりました。夏休み中、お子さんは健康に過ごされましたか。夏休みに早寝早起きの生活リズムが崩れていると、午前中から「頭が痛い」「だるい」「気持ちが悪い」等の体の不調を訴えて保健室を訪れる場合が多いです。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムができるように、ご家庭におかれましてはお子さんへの声かけをお願いします。

給食も始まりました。手洗いは病気や食中毒の予防策です。毎日、清潔なハンカチを身に付けさせてください。熱中症予防のための水筒や汗ふきタオルも必要です。

また、夏休み中に大きな病気やけがで病院を受診され、学校生活で配慮が必要なことがあれば、担任に連絡してください。

「早寝早起き、しっかり朝ごはん、すっきり排便」で
心も体も元気スイッチオン！



★ 早寝早起きをし、朝食をしっかり食べることで生活リズムが

★ 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりすることが夜更かしの原因にならないようにしましょう。小学生は9～10時間の睡眠が必要です。子供たちに早く寝る習慣が身に付くよう、子供たちが寝付きやすい環境を大人が整えてあげてください。

◆9月の保健行事



9月 2日 (水) 身体測定 (3の1、3の2、4年)

9月 3日 (木) 身体測定 (3の3)

9月 4日 (金) 身体測定 (1年)

9月 7日 (月) 身体測定 (2年)

9月 8日 (火) 身体測定 (5の2、6年)

9月 9日 (水) 身体測定 (5の1)

たかおかキッズ健診 (4年と5年の希望者)

9月 10日 (木) 視力測定 (3年)

9月 11日 (金) 視力測定 (6年)

9月 14日 (月) 視力測定 (5年)

9月 15日 (火) 視力測定 (4年)

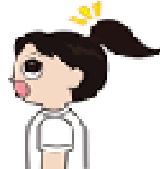
脊柱側弯症検診 (5、6年の一部)

9月 17日 (木) 視力測定 (2年)

9月 18日 (金) 視力測定 (1年)

★身体測定の日は…

- ・ 半袖、短パンで測ります。
- ・ 頭頂部で髪を結んだり留めたりしない。正しく測定ができません。



★視力検査の日…

- ・ 前髪は目にかからないようにしておく。
- ・ メガネを使っている人は、メガネを忘れない。



◆けがを予防しよう ―9月9日は救急の日―

1学期は、打撲や打ち身、すり傷といったけがが大変多かったです。また、けがの発生場所をみると、グラウンドだけでなく、教室でけがをすることも多いことが分かりました。

学校生活の中では気を付けていてもけがをしてしまうことがあります。けがをした時、「けがを防ぐにはどうすればよかったのか」考えてみるのが、けがの予防になります。2学期はけがの発生数が減るように、一人一人がけがの予防を心がけましょう。

★1学期に多かったけがは？

1位 打撲・打ち身 (200人)

2位 すり傷 (163人)

★けがの発生場所は？

1位 グラウンド (161人)

2位 教室 (122人)

★1学期の保健室利用者は？

(けが・病気を合わせて)

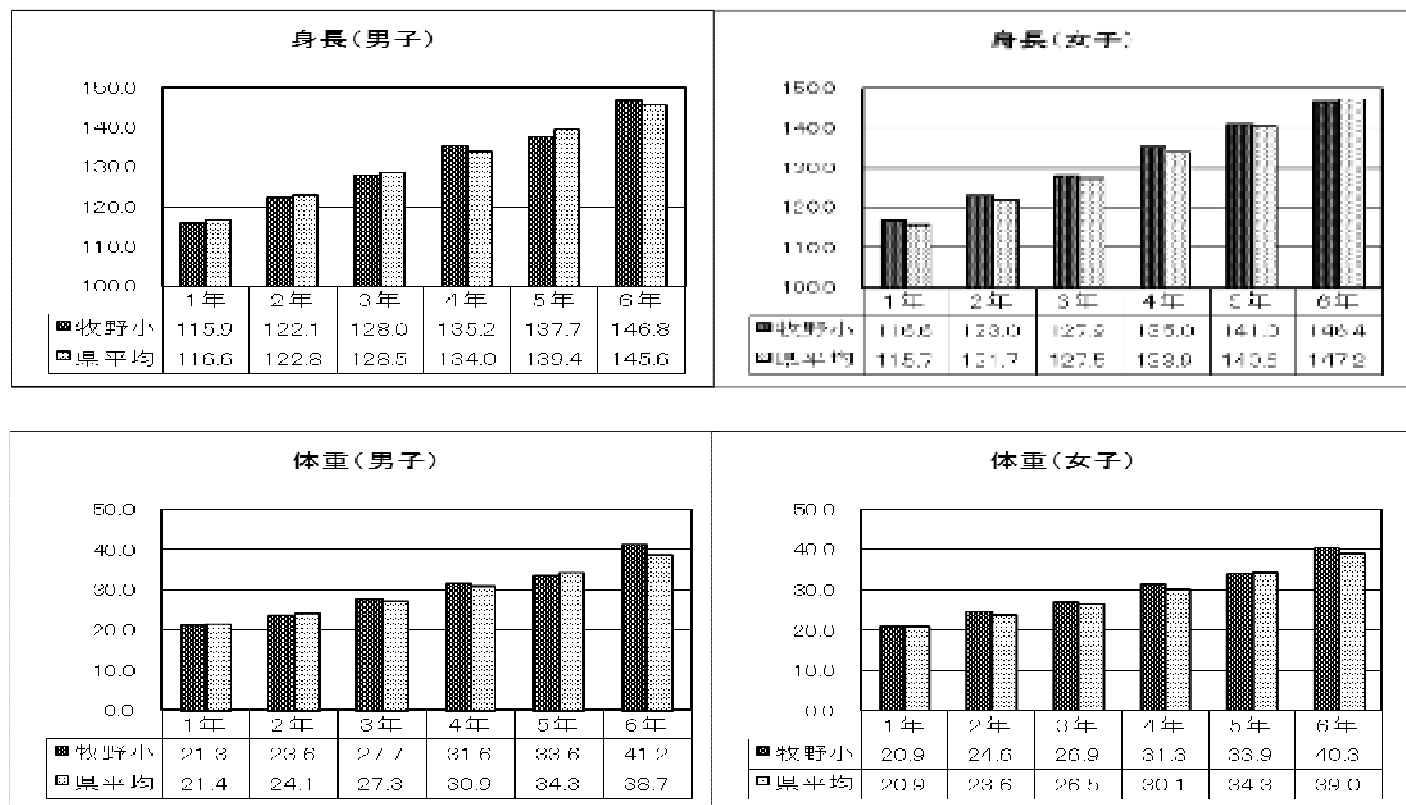
1日平均 11.7人 (延べ 875人)



◆学校でのけがは日本スポーツ振興センターの災害給付金制度を優先してください(お願い)

学校でけが(登下校中も含む)をして病院や接骨院で治療を受けた場合は、学校でのけがであることを病院や接骨院の窓口で申し出てください。その際、公費医療制度(ピンクの用紙等)より、日本スポーツ振興センター災害給付金制度を優先してください。不明なことがあれば、養護教諭に問い合わせてください。

◆健康診断の結果(発育の様子)



<発育状況>※県平均は前年度データ

- ・身長と体重が前年度県平均を上回っているのは、男子では4年、6年、女子では2年、3年、4年でした。
- ・肥満傾向児童の割合(肥満度20%以上)は、本校男子が7.5%に対し前年度県平均は7.6%、本校女子が8.9%に対し前年度県平均は6.5%でした。

子供たちの発育の様子です。成長には個人差があります。今、成長期にある子供たちの発育発達のために必要なことは、十分な睡眠やバランスの摂れた食事、よく体を動かすことです。これからも健やかに成長していくよう、健康な生活についてご配慮ください。