

# ほけんだより 9月

2学期が始まり1週間が経ちました。  
残暑が厳しい中、運動会の練習も始まりました。  
毎日、水筒やタオルや着替えの準備等大変かもしれませんが、健康な生活を送るために大切なものです。暑さで体調を崩すことのないように、規則正しい生活をして、乗り切りましょう。



## 9月の保健 もくひょう

からだをきたえよう

夏休みの歯みがきカレンダーを見せてもらいましたが、お昼の歯みがきがむずかったようです。鬼怒川小はむし歯所有率が高く、処置率が低い状況です。予防のためにしっかり歯みがきをするようにしましょう。

## 2学期発育測定結果

		身長			体重		
		1学期	2学期	のび	1学期	2学期	ふえ
1	男	117.5 cm	120.1 cm	2.6 cm	21.8 kg	22.5 kg	0.7 kg
	女	113.8	116.1	2.3	23.4	24.4	1.0
2	男	122.0	124.5	2.5	26.0	27.4	1.4
	女	120.2	122.2	2.0	23.0	23.4	0.4
3	男	127.3	129.4	2.1	28.6	29.1	0.5
	女	127.3	129.5	2.2	28.3	29.3	1.0
4	男	133.0	135.7	2.7	33.8	35.5	1.7
	女	135.2	137.4	2.2	31.0	32.2	1.2
5	男	140.2	141.8	1.6	35.0	36.4	1.4
	女	142.7	145.5	2.8	34.1	35.9	1.8
6	男	147.1	150.5	3.4	42.9	45.4	2.5
	女	149.4	151.1	1.7	42.4	43.1	0.7

学年男女別の結果は表のとおりです。  
6年男子の身長の伸びが大きいですね。

2学期の発育測定は、夏の暑さのためか体重が減る児童が目立ちます。2学期が始まるとすぐに運動会の練習でさらに運動量が増えますので、食事はしっかりとるようにしましょう。また、睡眠不足は体調を崩す原因になりますし、睡眠は成長ともかかわりがありますので、睡眠も十分にとりましょう。



個人の記録については、「すこやか」を配布しましたのでそちらをご覧ください。

## 保健室のシャワーについて

昨年末に日光市の全小学校の保健室にシャワーが設置されました。アトピー性皮膚炎の児童が運動後の汗で患部が悪化しないように、というのが設置の主な理由です。本校にはひどいアトピーの児童はいませんが、運動後にシャワーを浴びた方がよいと病院から言われている場合には、担任までお知らせください。

学校でシャワーを浴びる場合には、タオルや替えの下着等はご家庭で準備していただくこととなります。



## お家の方へ

毎日、水筒やタオル等の準備お世話になります。  
水筒は、本体とふたの接点や底部が不潔になりがちです。

毎日きれいに洗い、休日には漂白をするなどして清潔を保っていただくようにお願いします。



