

元気アップ！通信

赤泊小学校 保健室

まだまだ、暑い日が続いており、少し動いただけで、汗が出ます。そんな中マラソン練習も始まりました。毎日、汗を拭くタオルやハンカチの用意をお願いします。

健康カードを配付しました

2学期の身長・体重の測定結果を記入した「健康カード」を本日配付しました。4月と比較して、全校で身長が最も伸びた児童は4.9cmでした。全校を平均すると、2.6cmの伸びが見られました。暑い夏休みで、食欲がなく体重が減った児童がいる一方で、涼しい部屋にこもって動かなかつたために体重が増えた児童もいました。体重増加の平均は、1.4kgでした。肥満度20%以上は要注意です。今後の身長の伸びも視野に入れつつ、急激な体重の増加に注意しましょう。

健康カードは、保護者印を押して10月2日(水)までに返却してください。

下の表は、令和6年度(4月)の佐渡市の身長・体重の平均です。参考にしてください。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.1	118.2	22.7	22.9
2年	123.1	123.4	25.6	24.7
3年	128.9	129.5	29.3	27.8
4年	135.5	135.2	33.8	32.7
5年	140.9	140.8	37.0	35.4
6年	147.9	141.2	42.4	42.2



健康カード回収〆切 10月2日(水)



第2回るるぶ週間（9月18日～9月24日）

5月のお便りに9月17日と記載していましたが、第2回るるぶ週間は9月18日（水）から9月24日（火）の期間に実施します。生活習慣に関する保健指導を毎学期の身体測定前に実施していますが、今回は「睡眠」について保健指導を行いました。小学生は9～10時間程度寝ることがよいとされています。るるぶ週間の期間は、早寝早起きができるように家庭内で声をかけて生活習慣を整えていただくと嬉しいです。ご協力をお願いします。
るるぶ週間終了後、保護者の方はサインを記入し 10月2日（水） までにカードの提出をお願いいたします。

るるぶカード回収〆切 10月2日（水）



毎年9月1日は「防災の日」！

この日は、日本が過去に経験した関東大震災の認識を深め、これに対処する心構えを準備し、災害に備えるために制定されました。

そのため災害が起きた際に、自分の身の守り方を知り、普段からできる備えを知ってほしいと考え、9月の保健室前掲示を作成しました。



地震の時は頭を守ろう。



火事の際は低い姿勢で逃げよう。