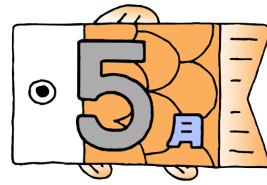


# ほけんだより



茨城町立青葉小学校

令和3年4月30日

保健室

★お様子と一緒に読んでください。

新学期が始まってから、1か月が過ぎました。日中は外で体を動かすと汗びっしょりになるほど元気に遊ぶ姿が見られます。新しい環境にも少しずつ慣れ、緊張が取れた1年生も、笑顔がたくさん見られるようになりました。

コロナウイルスの変異株も心配されていますが、基本は「手洗い・マスク・3密を避け」、清潔を保つことです。

今月の目標は「身のまわりを清潔にしよう」。連休は大掃除を試みてはいか

4月の保健室利用者

数が102人

病気 52人

## ★5月の保健目標★

### 身のまわりを清潔にしよう



## ～4月の身体測定の結果をお知らせします～

しんたいそくてい けっか へいきんち

### 身体測定の結果(平均値)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
身長(cm)	117.2	117.3	121.6	119.5	127.8	128.8	131.7	133.3	139.5	140.6	146.0	146.3
体重(kg)	21.6	22.7	24.9	24.1	28.9	28.3	30.4	31.6	36.8	34.4	40.5	39.8



人には個人差があるので、平均より「身長が低い」「体重が重い」ではなく、バランスよく成長しているかどうか大切です。食事と睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

### 歯科健診の様子から～姿勢はきれいかな？～

先日行った歯科健診で、学校歯科医の先生から姿勢についてアドバイスをいただきました。立って健診を受けていると、体が少しずつ傾いていってしまう児童が目立ったようです。そのアドバイスを聞き、保健室でも、手当をするために座っていると、ほおづえを突いたり、壁やテーブルに体を預けたりする児童の姿勢が気になっていたことを思い出しました。

お子様の姿勢は・・・大丈夫ですか？

☆低学年の保護者の皆様へ☆ 学校生活をしていると、トイレに間に合わなかった時など、着替えが必要になる場合があります。保健室にいくつか着替えの予備がありますが、自分の体操袋に着替えを1セット入れておくと、サイズに合った物をすぐに使えるので、体操袋に1セット忍ばせておくことをお勧めします

### 運動会の練習4つのポイント

運動会の練習が始まって、来室者が増えています。

保健室からちょっとアドバイス

① すいみん時間はたっぷり

疲れが残ると、ケガをしやすくなります。体調不良を招きます。

② 手足の爪を短く

伸びたままだと、人にケガをさせたり、自分の爪が割れたり…。

③ 水分補給はこまめに

のどが渇いたと感じる前の水分補給!

④ 準備運動は念入りに

油断が大きなケガにつながります。先生の指示にしたがって!

