



2学期がはじまり、1週間がたちました。9月に入ってもまだまだ暑さはつづくとの予報ですので、こまめな水分補給、十分な休息など熱中症対策をわすれずに行いましょう！「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムで過ごしてください。

保護者の方へ 色覚検査の実施について

先天色覚異常は、医学的に男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられるといわれています。先天性のため、視力のように年々状態が変化するものではありません。

今年度も**1年生の希望者を対象**とした色覚検査を実施します。先日、希望調査用紙を配付しました。希望の有無をご記入の上、**9/9（月）まで**に学校へ提出してください。

2～6年生についても、希望者は色覚検査を受けることができます。希望する場合は、随時連絡帳等で担任へお知らせください。

9月の保健目標 「けがに気をつけよう！」

けがをしないためには

慌てない

慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

危険予測をする

危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

規則正しい生活習慣

寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあってけがをしやすくなったりします。

よろしくお願いします

8月より小野小学校の保健室に着任しました。養護教諭の以後崎です。小野小学校のみなさんが元気いっぱいに楽しく、安心して学校生活を送れるよう心と体の健康をサポートしていきます。よろしくお願いします！



【保護者の皆様へ】 育児休暇をいただいておりますが、この度小野小学校に復帰いたしました。ご家庭と連絡を取りながら、お子さんの健やかな成長と日々の頑張りを共に見守っていきたいと思います。何か気になることがありましたら、保健室までお知らせください。

夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。



2学期はじめの発育測定結果と4月からの平均発育量

男子 (だんし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	8月	121.4	125.1	128.7	137.7	140.5	147.7
	4月	118.9	122.4	126.5	135.3	138.6	144.6
	平均発育量	+2.5	+2.7	+2.2	+2.4	+1.9	+3.1
体重 kg	8月	24.3	22.5	27.2	38.2	35.8	41.0
	4月	22.5	21.0	25.6	35.5	34.5	38.3
	平均発育量	+1.8	+1.5	+1.6	+2.7	+1.3	+2.7
女子 (じょし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	8月	117.6	124.9	129.8	138.8	139.3	149.4
	4月	114.7	122.6	127.3	135.9	136.6	146.9
	平均発育量	+2.9	+2.3	+2.5	+2.9	+2.7	+2.5
体重 kg	8月	22.5	25.3	29.0	35.5	33.9	44.9
	4月	22.0	23.2	27.6	33.6	31.8	42.9
	平均発育量	+0.5	+2.1	+1.4	+1.9	+2.1	+2.0

長い夏休みのあとの発育測定結果は、家庭生活の様子があらわれるようです。体重の増減がはげしかった人は、食事や運動、すいみんなど、これからとくに健康的な生活を心がけましょう！

☆「発育測定結果」は、本日保健ファイルに入れて配りました！

中身を抜いて保健ファイルは速やかに学校へお戻しください。