

☆こころと  
からだの

# 9月号

令和5年9月1日

川口市立青木中央小学校

保健室

発行 No. 6

夏休みが明け学校が始まりました。

夏休みはどのようなに過ごしましたか？

休みの期間が長いとついついねる時間

が遅くなってしまったり、朝起きられな

かったりします。生活リズムが乱れると

体調が悪くなったり、熱中症になり

やすくなったりしやすいのです。

生き生き元氣青木っ子の“あいうえ

お”の合言葉で生活リズムを整えま

よう。

## 生き生き元氣青木っ子

ねる時刻

ああさごはんをたべよう

1. 2年生 9時

いいつも早ね

3. 4年生 9時30分

早起き（6時30分～7時）

5. 6年生 10時

うんちをしてからだすっきり朝でるといいです

ええがおがすてきな歯 食べたらはみがき

おおもいきり外で遊ぼう 熱中症に注意しよう

## 9月の保健行事 生活リズムをとりにぞう

### 夏休み明けの生活チェック

□ 朝、すっきりとめざましかったですか？

□ おなかの調子はよいですか？

□ 夜ふかしはしていませんか？



顔洗い  
歯みがきを

朝食  
歯みがき

排便



### 9月の保健行事

#### 5年生大貫事前健康診断

日時：9月5日（火）午後 対象：5年生

#### 9月発育測定

身長と体重（肥満度）を測定します。体育着で測定します。

頭の上のほうで結ばないでください。

9月4日（月）6年生 9月5日（火）4年生 9月6日（水）2年生

9月7日（木）1年生 \*3年生, 5年生は8月のサラスグループで実施しました。

\*健康カードに身長と体重、肥満度（体重の欄の下段）を記入し配付します。

お家の人に見てもらったら、12月の欄に印を押してもらい、できるだけ早く

学校に提出してください。

小学生の体格を「肥満度」でみています。

\*身長、体重を性別年齢別の係数を用い算出します

肥満度の指標

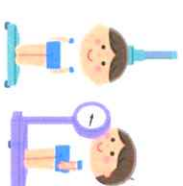
-20以下：るい瘦（やせ）

-20～+20：標準

20～30：軽度肥満

30～50：中度肥満

50以上：高度肥満



### 保護者の方へ

#### 【感染症について】

川口保健所管内の新型コロナ感染症の感染状況が8月も毎週増加傾向にあります。また、その他の感染症（溶連菌感染症、ヘルパンギーナ、RSウイルス、感染性胃腸炎など）の報告もあふようです。手洗い・うがい・顔洗いの励行と早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活が送れるよう児童を見守

ってください。体調が悪い時は無理をせず休養させてください。

#### 【定期健康診断が終了しました】 検診結果（定期健康診断）について

・青柱側わん検査（5年生対象11月実施予定）を除き、結果をお知らせしてあります。所見があった場合は、早急に受診してください。受診結果をお知らせください。

#### 【スポーツ振興センターの申請について】

学校管理下で起きたケガはスポーツ振興センターの対象となります。ケガをした日から2年以内に手続きが必要になります。もし該当するような事項がありましたら、担任、養護教諭までご連絡ください。もし、受診し申請用紙（記入済み）が手元にある場合は早急にご提出ください。

#### 【その他】

・お子様の発育や心身について、ご心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

