



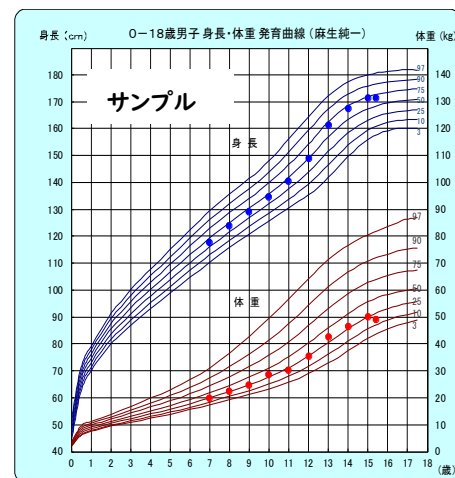
令和3年10月1日 川口市立戸塚綾瀬小学校 保健室

きびしかった暑さも、ようやくおさまってきました。特に、朝と夜はだいぶ涼しくなりましたね。10月になると「衣替え」で秋～冬向きの洋服に変わっていきますが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。脱いだり着たりしやすい服をうまく使って、1日の中でも変わることがある『あつい』『ちょうどいい』『すずしい』に合わせていきましょう。

2学期 発育測定結果

★各学年の平均身長と平均体重

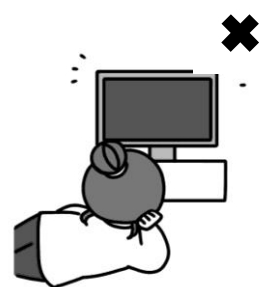
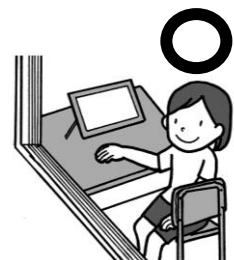
	男子		女子	
	身長cm (4月との差)	体重kg (4月との差)	身長cm (4月との差)	体重kg (4月との差)
1年生	120.2 (+2.6)	23.2 (+1.2)	119.4 (+2.7)	22.4 (+1.1)
2年生	126.7 (+2.8)	27.0 (+2)	127.1 (+3)	27.1 (+2.1)
3年生	130.4 (+2)	29.5 (+1.6)	130.3 (+2.8)	28.3 (+1.9)
4年生	137.1 (+2.4)	33.5 (+1.4)	137.0 (+3)	31.5 (+1.6)
5年生	144.0 (+2.3)	40.4 (+2.6)	142.3 (+2.7)	35.6 (+2.2)
6年生	149.6 (+3.4)	41.7 (+3.1)	151.7 (+2.3)	43.1 (+1.8)



個人差がありますが、2 次性徴が始まるのは、男子では 12 歳頃。女子では 10 歳頃と言われています。身長と体重をグラフ化すると、成長の様子だけでなく、病気の早期発見や精神的な面についてもみえてくることがあります。お子さんの、成長について気になることがありましたら左の成長曲線をお渡ししますので、いつでも保健室にご連絡ください。

ICTと健康的につきあおう

コロナ禍で子どもたちのスマホやゲームの使用時間が増えています。さらに、「一人一台端末」の学びも始まり、ますます眼の健康が心配です。そのような中、全国的に近視の子どもたちが増えています。視力低下や姿勢の悪化といった健康上のトラブルを引き起こさないよう、以下のことに気をつけましょう。



保健室からのお知らせ

①欠席について

体調不良の日は兄弟でお休みしていただき、ご協力ありがとうございます。季節の変わり目で、鼻かぜをひいていたり、秋の花粉症に悩まされたりしている児童がいます。風邪かアレルギー性か判断つかない時は、念のために受診をお願いします。また、朝から喉の痛みや微熱がある場合は登校を控えて頂くようにお願いします。

②視力について

上記に書かせていただきましたが、子どもたちの視力低下が心配です。『眼科に行くほどではないが、今の視力を知りたい』という場合は保健室でいつでも検査できますのでご連絡ください。

③運動会練習について

10月でも日中は暑い日があります。熱中症予防に、十分な睡眠と朝食をとらせてください。