

ほけんだより

2024年10月

保健室 P

みなさんがたくさん練習してきた運動会本番があります。午前中だけではありますが、暑くなることも考えられます。しっかりと体調を整えることが大切です。

運動会準備チェックリスト

前の日の夜はいつもより早く寝る



当日の朝食をしっかりと食べる

水筒に冷たい飲み物をたくさん入れる、凍らせたペットボトルを持ってくるのもよいと思います！

爪を切る



帽子をかぶる

汗拭き用のタオルを持つ

すべてできたら準備ばっちり！

運動会を楽しみましょう！

身体測定・保健指導を実施しました



みなさんの体は4月に比べてこんなに大きくなりました！

学年	身長 (男子)	身長 (女子)	体重 (男子)	体重 (女子)
1	+1.7 cm	+2.0 cm	+0.7 kg	+0.8 kg
2	+1.8 cm	+2.9 cm	+0.9 kg	+2.4 kg
3	+2.6 cm	+2.0 cm	+1.8 kg	+2.1 kg
4	+2.8 cm	+3.0 cm	+2.7 kg	+1.7 kg
5	+2.4 cm	+3.4 cm	+2.0 kg	+2.1 kg
6	+3.0 cm	+1.6 cm	+2.6 kg	+2.5 kg
中1	+2.4 cm	+1.5 cm	+1.7 kg	+1.0 kg
中2	+2.4 cm	+0.5 cm	+2.4 kg	+0.5 kg
中3	+0.5 cm	+0.1 cm	+0.9 kg	+0.0 kg

保健指導では小学部1年生から6年生にこんな話をしました。

〇1年生…食事のマナーについて勉強をしました。姿勢に気を付けること、食べ物や作った人に感謝をすること、きれいに食べることなどが大切だと話しました。



○2年生…成長と個人差について勉強をしました。なぜ睡眠・

食事・運動が大切なのか、一人ひとり違うからこそ前向きな声掛けができる集団になってほしいと話しました。

○3年生…姿勢に関して勉強をしました。良い姿勢のメリットや、ど

のような姿勢が良いのか、姿勢とは積み木のようなものだという話をしました。

○4年生…成長と個人差について勉強をしました。食事・睡眠・

運動のバランスが大切であること、個人差は個性であること、成長の確認のために成長曲線を使ってほしいと話しました。

○5年生…アレルギーについて勉強をしました。アレルギーとは何

か、目に見えなくても原因物質が含まれているかもしれないこと、これからの生活で気を付けてほしいことを話しました。

○6年生…プライベートゾーンについて勉強しました。プライベート

ゾーンとは何か、自分や相手のプライベートゾーンを守ることの大切さ、パーソナルスペースについても話しました。

保健指導で習ったことは「知っている」だけ

ではなくぜひ実践してみてください！

保護者の皆様

子供たちは運動会に向け、ダンスや徒競走の練習を日々頑張っています。時には運動場で日の当たる中、立ったまま活動することもあります。寝不足や、朝食欠食、エアコンの効いた部屋で常時活動するなどは、子供たちの体調不良につながる恐れがあります。運動会の練習期間中は特に、朝食をしっかり食べること、睡眠を十分とること、外で適度に活動することをご家庭でも意識していただけますと幸いです。また、飲み物はスポーツドリンクなど塩分が含まれているものを持ってきていただくのもよいかと思います。子供たちが元気に運動会を迎えられますよう、ご協力をお願いいたします。