

ほけんだより



茂呂小 保健室
2024.9.9
No. 5

おうちの人とよんでね。

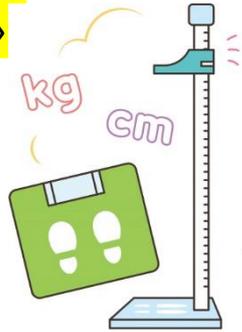
はついくそくてい お 発育測定が終わりました！



9月に行った発育測定が終わり、「発育のようす」を配布しました。下記の表は、茂呂小の平均値です。あくまで平均ですので、お子さんが、どれだけ成長したかを見てください。

茂呂小の身長と体重の平均

		身長 cm	体重 kg
1年生	男子	119.0	21.3
	女子	117.5	21.2
2年生	男子	125.6	25.4
	女子	124.0	24.3
3年生	男子	131.2	29.0
	女子	129.0	27.0
4年生	男子	135.5	33.2
	女子	137.0	31.8
5年生	男子	141.8	37.9
	女子	143.1	37.3
6年生	男子	150.0	42.3
	女子	149.3	41.7



「受診のすすめ」をもらっているが、夏休み中に病院に行けなかった人は、早めに病院を受診するようお願いいたします。もし、「受診のすすめ」をなくしてしまった人は保健室で再発行できるので、保健室まで声をかけてください。

高度やせ	やせ傾向	普通	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
-30%以下	-20%以下	-20%超~20%未満	20%以上30%未満	30%以上50%未満	50%以上

上記は、肥満度（身長と比較して体重を評価する方法）についての資料です。お子様の数値と比較する等、参考になさってください。



色覚検査について(お知らせ)



色覚に関する健康相談（色覚検査）は、1年生全員に希望調査を配付し、9月12日に、検査を行います。また、他学年でも、希望がある場合には担任まで申し出てください

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

本校では県の方針に基づき、色覚異常の児童に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚検査を行います。保護者の同意を得たうえで、被検査者のプライバシーを守るため、個別検査を実施し、検査結果は保護者にお知らせします。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標 「けがに気を付けよう！」

うんどう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

つめ き
爪は切っていますか?

つめ なが し びん ひと
 爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ
靴のサイズは合っていますか?

め 脱げたり、くつ 靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。

ちょうしょく
朝食は食べましたか?

からだ のう
 体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動けません。

ぜん じつ
前日はよく寝ましたか?

ね ぶ そく はん だんりょく お
 寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

じゅん び うん だう
準備運動はしましたか?

きゅう からだ うご
 急に体を動かすとケガをしやすくなります。

準備運動をなぜするの?

たい いく など うん だう を する 前、必ず 行う 準備 運動。その 理由 を 知 っ て い ます か。



■ **体温が上がる**

けっかん ひろ からだじゅう さん そ
 血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かさせます。

■ **神経の伝達が早くなる**

しん けい てん たつ はや
 神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■ **可動域が広がる**

か どう いき ひろ
 筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱい準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



だ ばく や ねんざ などの ケガ を した 時、痛み や 腫れ を 軽く する ため の 応急 手 当 だ ず

Rest 安静 安静にして動かさない

Icing 冷却 痛いところを冷やす



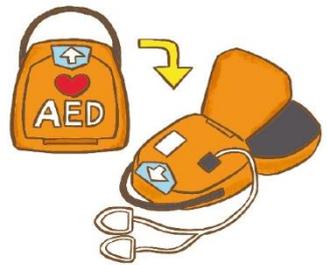
Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

Elevation 挙上 心臓より高く上げる

いざ という 時 の ため に 覚 えて お き ま し ょ う

どこにあるか知ってる?

AED



心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。

茂呂小学校は、職員室前の外壁に設置してあります!