



令和6年9月11日  
前田小学校 保健室

2学期が始まり、10日ほどたちました。体も心も学校モードに切り替えられましたか。最近のみなさんの様子を見てみると、夏休み明けの疲れが少し出てきているかな…と感じます。3食バランスよく食べ、しっかりと睡眠をとり、規則正しい生活を意識しましょう。まだまだ暑い日が続きそうです。引き続き、こまめな水分補給を忘れずに、体調が悪い時は無理をしないようにしてください。2学期も元気に過ごしましょう！

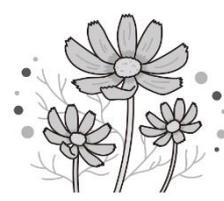


**2学期発育測定をおこないました (各学年の平均値)**

		身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	男子	119.0	22.4
	女子	118.6	23.5
2年生	男子	125.0	25.0
	女子	126.1	26.5
3年生	男子	131.5	30.1
	女子	129.9	28.5
4年生	男子	136.3	32.6
	女子	138.3	32.2
5年生	男子	141.5	37.3
	女子	144.3	40.9
6年生	男子	149.6	44.2
	女子	149.5	40.8

★発育測定前、2～6年生には姿勢についてお話をしました。覚えていますか。あれから1週間ほどたちましたが、正しい姿勢を意識して過ごせていますか。よくない姿勢を続けていると、体の様々なところに悪い影響がありましたね。家でも学校でも、正しい姿勢を心がけましょう！

★1年生には「プライベートゾーン」についてお話をしました。ふざけていたとしても、お友達のプライベートゾーンを触ったり見たりしてはいけないということをお話しました。いやな思いをした時はすぐに教えてくださいね。





うん どう まえ  
運動前にチェック!

# ケガ<sup>ふせ</sup>を防ごう!

つめ き  
爪は切っていますか?

つめ なが し ぶん 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。



ちょうしょく  
朝食は  
食べましたか?

からだ のう ふ そく  
体や脳がエネルギー不足だ  
と思っただよ<sup>おも</sup>うに動<sup>うご</sup>けません。

くつ あ  
靴のサイズは合っていますか?

め 脱げたり、靴ずれしたりするな  
どケガの可能<sup>かのうせい</sup>性があります。



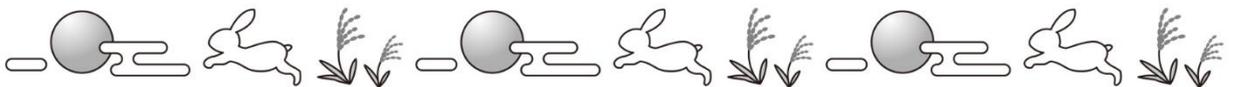
ぜん じつ  
前日は  
よく寝ましたか?

ね ふ 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。



じゆん び うん どう  
準備運動は  
しましたか?

きゆう からだ うご  
急に体を動かすとケガを  
しやすくなります。



## 保護者のみなさまへ

### ★規則正しい生活を・・・★

夏休みが明けて1週間が過ぎ、夏の疲れが出てきているように感じます。いつも以上に食事や睡眠に気を付けて過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。体調が悪い時は無理をせず、休養をとるようにしてください。

### ★引き続き暑さ対策をお願いします★

朝晩は過ごしやすくなりましたが、日中はまだまだ夏の暑さが続きそうです。水筒や帽子を持参させてください。また、放課後遊びの際も暑さに気を付けるよう、ご家庭でお声かけをお願いします。

### ★発育測定の結果★

本日、発育測定の結果を配布しました。お子さんの成長をご確認ください。何か気になる点がございましたら養護教諭までご相談ください。