



令和5年8月29日
福岡小学校 保健室
※おうちの人といっしょにみてください。

2学期が始まりました。夏休みリズムから学校リズムに切りかえられましたか？
2学期は、運動会、音楽会、遠足など、みんなが楽しみにしている行事がいっぱい
です。まだまだ暑い日が続きますが、体調をくずさないようにしてくださいね。
そのためには、まずは早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べましょう。がんばるみんなを、
2学期も保健室から応援しています！



9月の保健目標 けがを予防しよう～熱中症にも気をつけて！！

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る（のどが渇く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分をとり、「体調がおかしいな」と少しでも感じたら、無理をせず、すぐにすずしいところで休みましょう。



「気温」「湿度」「地面や建物などから出る熱」「風」を取り入れて、熱中症の危険度を判断する「温度」のこと。福小のサインを思い出して！

厳重警戒

暑さ指数 28℃以上

危険

31℃以上



- ①朝礼台に黄色い旗
- ②外あそび注意！



- ①赤い旗
- ②外遊び禁止！！

2学期の発育測定結果(平均)です！

みんな大きくなりました！これからもいっぱい食べて、寝て、運動して、ぐんぐん大きくなっていこう！！



	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長cm	118.9	118.9	123.2	124.2	131.9	130.2	136.6	139.1	142.4	142.1	147.2	149.4
体重kg	22.7	22.4	24.8	24.8	30.6	28.9	33.0	33.3	36.9	35.0	40.5	43.9



うんどうかいれんしゅう
もうすぐ運動会練習がはじまります！ ~準備しておこう~
じゅんび

つめをきろう！

お友達をひっかいてしまったり、つめがおれて、自分も痛い思いをすることがあります。手と足のつめをきっておきましょう。



すいとう あせ まいにち も
水筒と汗ふきタオルを毎日、持ってこよう！

まだまだ暑い日が続きます。水筒の量は多めに持ってきましょう。また手をふくハンカチとは別に、汗をふくタオルやハンカチも用意しましょう。

運動会練習中は、水筒の中身は、スポーツドリンクもOKです。ただし、熱中症予防のネックタオルは、けがを防ぐために、運動するときは、必ずとりましょう。

じぶん あし おお
自分の足の大きさにあったくつをはこう！

今のみなさんは、成長期です。足も大きくなっています。「あれっ？つま先がきついな…」と感じたら、くつのサイズを確認してみてください。自分の足のサイズにあったくつをはきましょう。



~おうちの方へ~



- ★健康診断結果より、夏休み中、病院へ受診した場合は、結果のお知らせを学校へご提出ください。
- ★発育測定後、健康手帳を配付します。お子様の成長を確認してください。また結果より、身長と体重のバランス（低身長）の心配なお子さまについては、2学期の教育相談週間の際、お知らせいたします。保健室からもお話をさせていただきます。
- ★埼玉県内では、6週連続で新型コロナウイルス感染症報告数が増加しています。外出後の手洗いとともに、十分な休養をとるように心がけてください。また、お子さまの体調がすぐれない時は、医療機関に電話で相談の上、早めに受診をお願いします（「埼玉県感染症の流行状況 2023年 23週」より）。また、2学期以降も学校では、手洗いなどの感染症予防を行っていきます。リーバーの入力についても引き続きよろしくをお願いします。
- ★1年で一番長い2学期が始まりました。さっそく運動会練習も始まります。少しずつ慣らし運転で、学校生活を取り戻して行ってほしいと思います。夏休み中の様子も含めて、お子様の体調等でお知らせしたいことがありましたら、いつでもご連絡ください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。