

ほけんだより

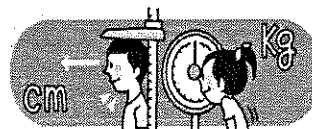
9月

銚子市立飯沼小学校保健室

No.6

9月13日

体位測定をしました。



夏休みを過ぎて、グッと背が伸びた人、体重が増えた人、いろいろでした。友だちと比べて伸びが少ないと悩んでいる人もいましたが、背が伸びる時期は人それぞれです。男子と女子とでもちがいます。「体重が増えちゃった…」と気にしている人もいましたが、身長が伸びれば、体重が増えるのは当たり前です。何センチ伸びた、何キロ増えたと数字にこだわるのではなく、身長と体重がバランスよく成長しているかに注目しましょう。

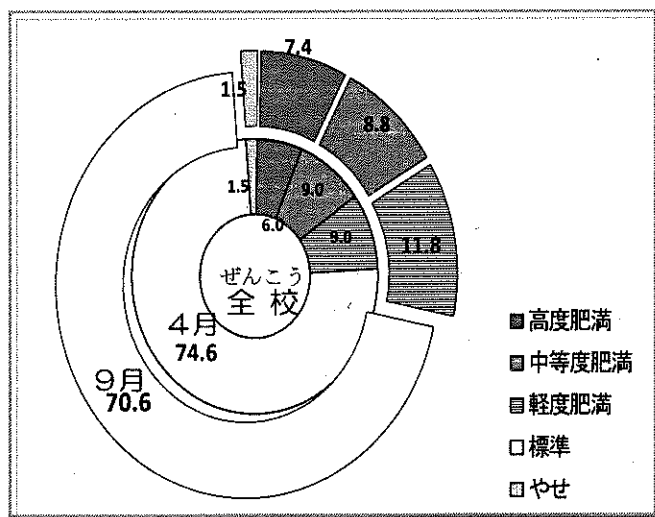
たいせつなのはバランスです。

飯沼小の子の体格

4月と9月の比較

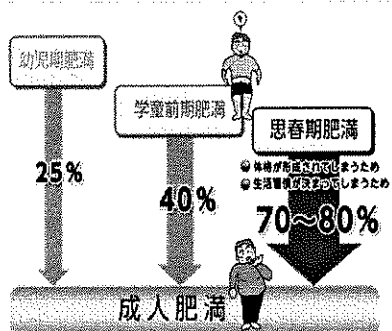
グラフの内側が4月、外側が9月です。

今年の夏はとても暑い日が多く、あまり外遊びができなかったことが影響してか、少しですが、肥満ぎみの子が増えています。



気をつけよう、子どもの肥満

9月の体位測定では、肥満ぎみの子が増えていました。なかには、体重が夏休みだけで5kg以上増えた子もいました。



小児内分泌学会資料より

子どもの肥満を放っておくと、多くがそのまま大人の肥満につながってしまうと言われています。

でも...身長が伸びる成長期の今ならば、解決できるチャンスです!! 身長が伸びているので、体重を増やさないようにすることでバランスがよくなります。

まだまだ暑い日が続いていますが、ぜひ積極的に家のお手伝いや外遊びをして体を動かしたり、おやつや食事に気を付けたりなどして、将来の生活習慣病につながらないように気を付けましょう。

ことし なつ あつ
今年の夏は暑いですね。



9月になっても30℃を超す日が続いています。
暑い日が続いて、食欲が落ちたり眠りにくかったり
していませんか？ 新学期の疲れがたまっています
か？ 夏休み中に冷房の効いて部屋で過ごす事の
多かった子には、学校での生活が厳しい子もいるよ
うです。

『夏バテ』ならぬ、『残暑バテ』に陥って、
お腹の調子をくずしたり、かぜをひいたりしている
子もいるようです。

まだまだもう少しばかり暑い日が続くことが予想されます。

また、これから修学旅行や遠足などの行事もあります。

いつも以上に体調の変化に気を配り、調子の悪い時には早めに休みましょう。



げん 元気!! たの 楽しい♪

途中で具合が悪くなったりしないよう、
しっかり体調をチェックしよう

遠足・校外学習のために

数日前から

体調をくずさないよう、
生活リズムを整えて
おきましょう。

前日の夜

ワクワクして寝つけない
かも...早めにふとんに
入りましょう。

こんなことにも
気をつけて!!

おろしたての新しいく
つは、足が痛くなることが
あります。新しいくつ
をはいていくときは、何
日前からはいて、足に
ならしておきましょう。

当日の朝

早めに起きて、いつも
どおり、朝ごはんを
食べましょう。

朝のトイレをすませて
出かけられる時間の
ゆとりを。

乗り物の酔いを防ぐために

心配な人は、
酔い止めの薬を飲んで
おきましょう。

車内では、おしゃべり
などで、楽しく
過ごしましょう。

窓を少し開けておくと、
酔いにくいことが
あります。

出かけた先で

食べすぎで、おなかを
こわさないよう
気をつけて!!

はしゃぎすぎは、
けがのもと。
気をつけよう!!

【お家の方へ】

- 遠足や修学旅行中に、お子さんがけがや体調不良等になった場合は、お迎えを
お願いする場合がありますので、よろしくお願いします。