ほけんだより9月

玉村町立南小学校
平成３０年９月３日

９月の保健目標

生活のリズムを整えよう

けがに気を付けよう

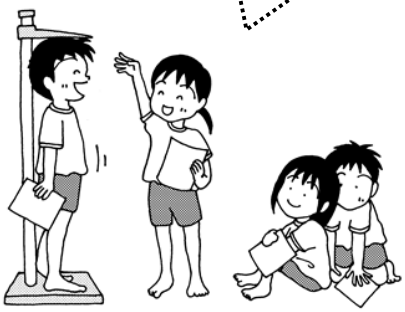
夏休みが終わり、学校に来たみなさんの表情はどこか生き生きとしているようです。体が大きくなっただけでなく、表情が大人っぽくなったように感じます。きっと充実した夏休みを過ごせたのでしょう。

いよいよ、運動会にむけて練習が始まります。暑い中の練習は体力勝負です。元気いっぱいがんばれるよう、規則正しい生活を送って、体の調子を整えましょう。

◎８月発育測定結果と４月からの発育量（平均値）

			1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長cm	８月	119.9	124.4	131.6	137	140.7	148.2
		４月	117.9	122.1	129.6	135	138.7	145.4
		発育量	2	2.3	2	2	2	2.8
	体重kg	８月	23.1	24.0	29.9	32.9	38.6	42.5
		４月	22.2	24.5	28.3	31	36.4	40.3
		発育量	0.9	−0.5	1.6	1.9	2.2	2.2
女子	身長cm	８月	119.0	121.9	128.7	135.3	143.3	149.9
		４月	116.6	119.8	126.3	133.4	140.5	147.8
		発育量	2.4	2.1	2.4	1.9	2.8	2.1
	体重kg	８月	22.1	23.3	29.3	32.4	36.8	41.3
		４月	21.1	22.3	27.4	30.9	35.5	39.3
		発育量	1	1	1.9	1.5	1.3	2

※発育のしかたや体格は個人差があります。
※十分な睡眠・栄養・運動を心がけましょう。



９月３日(月)健康カードを配布しました

～保護者の方へお願い～

① **身長と体重のグラフ**を記入してください。

② 9月の欄に保護者印を押して**9月7日（金）まで**に担任へ提出してください。

③「受診のおすすめ」が配布されていて受診がお済みでない場合は、早めの受診をお願いします。

④欠席していて身体測定を実施していないお子様は、身体測定が済み次第、配布いたします。

元気カードを配布しました

実施期間 ９／３(月)～９／７(金)

提出 ９／10(月)

元気カードとは・・・

５つの生活習慣（①早寝②早起き③朝ごはん④歯みがき⑤テレビ・ゲーム）をチェックします。
自分の生活を見つめ直し、より良い生活習慣を身に付けるためのカードです！

9月22日（土）運動会にむけて

運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夕ごはんを食べ、おふろに入って、十分に睡眠をとって疲れをとりましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をとりましょう。もし練習の途中で気持ちが悪くなったら、すぐに先生に言いましょう。

◎こまめな水分補給を！

夏休みが明けましたが、まだまだ気温が高く、熱中症に気を付けなければならない日が続いています。こまめに水分補給をして、しっかり対策をとるように心がけましょう。

―水筒の中身についてー

さて、今までは水筒の中身は水かお茶でしたが、９月は運動会の練習も始まるので、スポーツドリンクでも良くなります。運動会の練習のように激しい運動をした後は汗もたくさん出ます。汗と一緒に体の中の塩分も出ていってしまうため、スポーツドリンクのような塩分の入ったドリンクが熱中症を予防するには効果的です。ですが、もちろん今まで通り水かお茶でも大丈夫です。また、氷入りの飲み物はお腹を冷やすので、一気に飲まないで口の中であたためるようにしてゆっくり飲みましょう。

◎運動会当日は・・・

体調の悪い人は、朝のうちに担任の先生に話しましょう。
運動会の途中で、**○気分が悪い　○吐き気　○頭が痛い　○力がでない　○だるい　○めまい**
などの症状があれば、**早めに近くの先生**に言うか**救護のテント**へ来るようにしましょう。

＜保護者の方へ＞

風しんにご注意ください

千葉県をはじめ関東地方で風しん患者が増えており、今後、全国的に感染が拡大する可能性があります。ご家族の風しん罹患歴や予防接種歴をご確認ください。

【風しんとは】
風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる発疹性の感染症です。風しんウイルスの感染経路は、飛沫感染・接触感染で、人から人へ感染が伝播します。

【症状】
ピンク色の発疹、発熱、耳後部～頸部のリンパ節の腫脹と圧痛があります。発熱と同時に発疹に気づくことが多く、発疹は全身に現れます。熱は３日ほどで下がりますが、発疹が消えるまでにはさらに数日（５日ほど）かかることがあります。また、発熱は一般に軽度で気づかれないこともあるので注意が必要です。

【児童の出席停止期間】
「発疹が消失するまで」とされておりますが、お医者さんが登校しても良いと言うまで登校は控えてください。また、学校らお渡しする治癒証明書をお医者さんに記入していただき、学校へ提出していただく必要があります。

ワクチンをいつ、何回接種しますか？

麻疹・風疹混合（MR）ワクチンの2回接種が有効です。

1歳になったらなるべく早めに1回目の接種を受けます。必ず2歳になるまでに1回目を完了させます。2回目は小学校入学前の1年間（6歳になる年度：4月1日～3月31日）に受けます。

定期接種対象年齢に達していない生後6～11か月の赤ちゃんで麻疹が流行している国に渡航する場合など、0歳で麻疹ワクチンを受けることがありますが、0歳での接種は免疫の付き方が十分ではないため、接種回数には含めません。この場合、必ず1歳以上で2回の予防接種を受けましょう。

（日本小児学会「知っておきたい　ワクチン情報」より）

その他の感染症の予防接種情報につきましても、ぜひこの機会に日本小児学会「知っておきたいワクチン情報」をご覧いただき、ご確認いただきますようお願いいたします。