



ほけんだより

学校 HP に保健室の様子もUPしています♪



令和元年1月15日 熊谷市立星宮小学校保健室 第10号

1月の身体測定の結果をお知らせします♪

1月9日に、身長・体重の測定および手足のつめチェックを行いました。「〇センチも背がのびたー！」というよこびの声がたくさん聞こえてきました。下の表は、各学年の身長と体重の平均です。平均はあくまで目安です。成長には個人差があるということも理解しておきましょう。

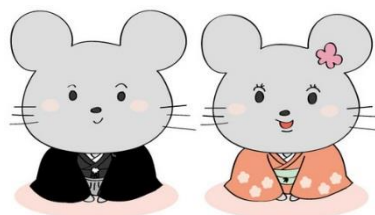
学年	性別	身長	体重
1年	男子	118.4cm	23.2kg
	女子	117.5cm	21.6kg
2年	男子	124.5cm	26.1kg
	女子	127.5cm	25.2kg
3年	男子	132.4cm	28.1kg
	女子	137.1cm	29.1kg

学年	性別	身長	体重
4年	男子	140.4cm	37.3kg
	女子	141.5cm	34.7kg
5年	男子	145.1cm	38.9kg
	女子	140.1cm	32.8kg
6年	男子	150.4cm	43.9kg
	女子	153.8cm	42.7kg

あけましておめでとうございます！

楽しかった冬休みが終わり、ファイナルステージがスタートしました。新しい年をむかえ、みなさんはきっと新たな目標をもち、キラキラと輝いていることと思います。みなさんの目標はなんですか？ぜひ健康目標もたててください。たとえば「夜は9時までにねる」や「むし歯をつくらない」など…。みなさんが今年も健康で楽しい学校生活を送れるようにねがっています。

2020年も、よろしくおねがいます♪



今年度最後のHQCシートが始まりました！！

1月15日から14日間、第3回HQCシートを実施します。5月、9月に行った結果をふまえて、自分の生活の中でよくなかったところはしっかり直していきましょう。

～保護者のみなさまへ健康手帳の変更のお知らせ～

1月の身体測定の結果を記入した健康手帳を各ご家庭に返却しました。今までは右側の成長曲線を保護者の方に記入していただいていたのですが、今回から印刷したものを貼り付めます。身体測定結果とあわせて成長曲線もご確認いただき、押印した上で学校にお戻しください。

この5つがポイントです！



- ①低学年は9時まで、高学年は10時までねましょう。
- ②朝は家の人に起こしてもらうのではなく、自分で起きましょう。
- ③朝ごはんは栄養のバランスを考えて色々なものを食べましょう。
- ④テレビ・ゲーム・スマホ・パソコンを見たり使ったりする時間は、合わせて1時間半までにしましょう。
- ⑤家庭学習は、各学年の目標時間しっかりやりましょう。

～保護者のみなさまへ～

いつもHQCシートの取り組みへご協力いただき、ありがとうございます。生活習慣を整えることは、子どもたちの心身の健康に繋がります。お子さまが上記の5つのポイントをしっかりと守ることができるよう、ぜひご家庭でも声かけをお願いいたします。

「低温やけど」に注意しよう！



やかんや熱湯など、熱いものに触れるとやけどをしますが、こたつや電気カーペットなど、「温かくて心地よい」と感じるものでも、長時間触れているとやけどをすることがあります。これを「低温やけど」といいます。低温やけどは、はじめはやけどを負っていることに気がつきにくく、症状が現れたときには皮膚の深い部分にまで進行してしまっていることがあり、治るまでに時間がかかってしまいます。

低温やけどの原因となるものは、カイロ、こたつ、電気カーペット、ストーブ、湯たんぽなど。

- ・電気カーペットやこたつではねむらない
- ・湯たんぽはねる前に取り出す ・ストーブのすぐ前に座らない
- ・カイロは肌に直接はらず、肌着や衣類の上にはる

暖房器具を正しく使って、低温やけどを予防しよう！