

ほけんだより

令和5年10月 2日 No. 9

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

《気温に合った服装を！》

10月の保健目標：目を大切にしよう…教科書やノート、タブレット等との目の距離は適切ですか？



いよいよ運動会です！

10月14日（土）は、待ちに待った運動会です。

練習の成果を100%出し切るためには、事前の準備が必要です。

今のうちから下のポイントを意識して、練習や本番に臨みましょう。

たっぷりの睡眠

毎日9～11時間の睡眠をとれるようにしましょう。



体調の確認

活動の前後には体調を確認して、無理のない取り組みをしましょう。



朝ごはん

1日のエネルギーを朝ごはんからチャージしましょう。



つめ

手や足のつめは短く切りそろえて、危険のないようにしましょう。



くつ

自分の足のサイズに合ったくつを選んできましょう。



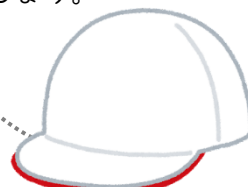
水とう

水分をいつでもとれるように、水とうを持参しましょう。



ぼうし

運動をするときには、ぼうしをかぶって頭を守りましょう。





10月10日は「目の愛護デー」

みなさん、目を大切にすることができていますか？

10月10日は「目の愛護デー」です。

下のポイントを守る事ができているか、自分の生活を見直してみましょう。



- ①本やタブレット等を見るとき、部屋を明るくしていますか？
- ②タブレットを使うとき、目を画面から30cm以上離していますか？
- ③タブレットを使うとき、30分に1回は遠くを見る等して目を休めていますか？



身体計測の結果（8・9月計測）

下の表は、8・9月に実施した身体計測結果の平均値です。

自分の結果と比べることなく、あくまでも参考にしてください。



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長 (cm)	119.2	125.2	131.2	136.8	142.0	149.4
	体重 (kg)	22.3	25.7	29.7	32.4	36.5	41.0
女子	身長 (cm)	118.8	124.1	130.5	136.6	143.3	150.2
	体重 (kg)	21.8	24.4	28.0	33.2	35.4	42.2



保護者の方へ

○緊急連絡先の変更について

2学期に入り、学校から保護者の方へご連絡をする際、ご勤務先や携帯電話等に連絡がつかないことが多々発生しています。

緊急連絡先を変更された場合は、必ず学級担任にその旨と新しいご連絡先をお伝えください。

お子さんのけがや体調不良等のため、至急ご連絡したい場合がございます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

○マスクのご持参について

1学期末より、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症の発生が続いています。

咳や咽頭痛等の風邪症状が見られる場合は、マスクを着用するように指導しています。

お子さんに合ったマスクを使用できるように、ランドセルに予備のマスクを3枚程度入れてご持参いただきますよう、よろしくお願いいたします。