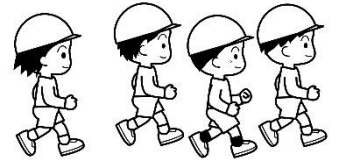


ほけんだより

令和6年9月24日
燕市立燕東小学校
保健室

今年は猛暑が続き、暑さ指数を計測しながら、ここ数日ようやく休み時間のランニングタイムが開始となりました。そして、子どもたちは持久走記録会に向けて、気持ちを高めてきています。子どもたちの頑張りを大いに褒めて、自分の目標が達成できるようにしていきたいと思います。また、11月2日の赤門祭に向けて音楽会の曲も決まり、歌に楽器、そして絵画と毎日忙しく頑張っています。



天気も目まぐるしく変わり、体調を崩しやすい時期です。体調を整えるには、やはり、早寝・早起きです。ぜひ、ご家庭でもしっかり睡眠時間が確保できるように、お子さんに声掛けをお願いいたします。



「わたしの健康」(緑色)と「食物アレルギー調査票」(黄色)を持ち帰りました！
提出期限: 10月2日(水)まで 両方、封筒に入れて提出してください。

1 「わたしの健康」は右側の9月の欄に、押印又はサインをしてください。

発育測定の結果はいかがでしたでしょうか。体重が急に増加し肥満度が20%を超えるお子さんもいれば、体重が減ってしまったお子さんもいました。バランスよく成長できるように、食生活など少し注意してみてくださいと思います。ご心配な方は保健室でいつでも相談に応じますので、お知らせください。

※肥満度が20%以上を肥満傾向、-20%以下をやせ傾向とする。

肥満傾向 (肥満度)		やせ傾向 (肥満度)
軽度	+20%以上30%未満	-20%以下をやせ傾向、 特に-30%以下は高度やせとして注意する。
中等度	+30%以上50%未満	
高度	+50%以上	



2 「食物アレルギー調査票」は、添付文書をご覧になり、押印の上、必要事項を記入してください。

※1年生(希望者)は、小封筒に入れて「色覚検査の結果」も配付しました。



規則正しい生活^{きそくただせいかつ}をしよう

きょうも元気に登校しましたか？^{まい}毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活^{にちたのせい}をして、体の調子を整えましょう。^{かつ}そのためには、こんなことに注意^{ちゆうい}しましょう（できた人は、○をつけましょう）。

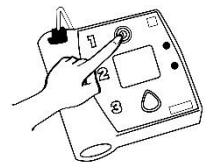


<input type="checkbox"/>	はやくやす 早めに休んで、 よるね 夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	あさ 朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、 動画を見たりする 時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	そとあそび 外遊びや スポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、 ゆうご 夕ごはんはきちんと 食べられたら○)	
<input type="checkbox"/>	ゆうご 夕ごはんを食べた	

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

9月30日に救急法の職員研修を実施します。

水泳授業の開始を前に、講師をお招きし救急法の職員研修を行います。毎年行っている研修ですが、緊急時に全職員が適切に行動できるように気を引き締めていきたいと思っています。



学校のAEDの設置場所をご来校の際、ご確認ください！

体育館の出入口に設置されているAED



学校では、体育館の入口にAEDが設置されています。ご来校の際、ご確認ください。また、AEDが保健室にもう一台配置されましたのでご承知おきください。