



9月の保健目標
病気やけがに気を付けて
元気に運動しよう

令和4年9月9日
歌浦小学校保健室

2学期が始まって2週間が経ちました。学校生活のリズムは取り戻せましたか？コロナはまだまだ流行していますが、2学期は楽しい行事がたくさんあります。台風で延期になってしまった修学旅行も、日を改めて行われるので楽しみにしておいてください。体調を崩さないように規則正しい生活をして、ひとりひとりが手洗いなどの感染症対策をしっかりと行いましょう。

身体測定を行いました

平均	身長【cm】		体重【kg】	
	男子	女子	男子	女子
1年	113.8 (+2.7)	120.3 (+2.6)	20.1 (+0.7)	23.7 (+1.1)
2年	124.9 (+2.7)	130.2 (+3.0)	25.8 (+1.1)	27.4 (+1.3)
3年	127.9 (+2.5)	133.0 (+3.1)	25.8 (+1.4)	30.6 (+3.4)
4年	132.4 (+2.3)	143.1 (+4.3)	30.5 (+1.2)	36.7 (+3.4)
5年	143.3 (+3.6)	147.4 (+3.6)	38.1 (+2.3)	40.3 (+2.4)
6年	154.7 (+3.2)	149.5 (+1.9)	47.1 (+2.4)	42.1 (+0.9)

(+数値)は、4月からの伸びを表しています(欠席者除く)。どの学年も成長していますね。平均値はあくまでも目安です。自分の身長や体重と比べて気にする必要はありません。自分自身の成長を「のびゆくからだ」でしっかり確認しましょう！

保健指導を行いました

身体測定の後、低・中・高学年で内容を変えて保健指導を行いました。低学年には「排便」について、中学年には「睡眠」についてお話をしました。今回は、高学年にお話した「思春期に起こる変化」について、少しご紹介します。

思春期に起こる変化とその対処法

- 思春期は、「体」と「心」が子どもから大人へと変化していく。(初経や精通があったり、わけもなくイライラしたりするなど。)
- 変化はだれにでも起こること、ただし、変化のしかたには個人差があることをしっかり理解しておく、少し不安が和らぐ。
- 自分に合ったストレス解消法を見つける。
- 心配なことがあったら、一人で抱え込まず、信頼できる人に話す力を持つ。
- 互いに違いを認め合って、自分らしく生きられる環境をみんなであつめていく。

ご家庭での性教育について

- 夏休みに開催された「性教育講演会」にて、講師の中村まり子さん(助産師)がアドバイスされたことをご紹介します。
- 性についてオープンに話す、タブー視しない。質問されたときはチャンス！逃げない、ごまかさない。
 - やってはいけない、だめだ、脅しだけでは何の効果も得られない。話すときは、具体的に分かりやすく！
 - 絵本は有効。ドラマやYouTubeの内容に有害な情報があった場合は、おかしさを指摘してあげる。

「新型コロナウイルス感染症」情報(7月19日～現在)

【市内の感染段階】

レベル2-II
(特別警戒警報発令)



【学校での対応】

本人および同居する家族に、未診断の発熱等の症状が見られる場合は、自宅で休養する。(出席停止)

*参照：佐世保市ホームページ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル (Ver.8)

夏 ↓ **秋** の 変わりめに注意を

天気の変わりめ
まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。

昼と夜の変わりめ
日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。

まだまだ夏休みモードのあなたは…

1 **朝**
まずは早起き

2 **昼**
体を動かす

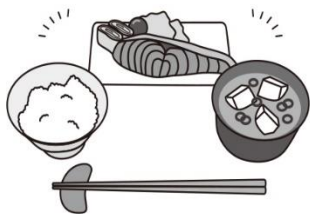
3 **夜**
お風呂で温まろう

4 **生活リズムを整えて 2学期も元気に過ごしましょう**

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。