

# ほけんだよ9月

令和3年9月3日 菅原小学校 保健室

\*\*\*\*\*  
 長い夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごしていましたか？まだまだじめじめとした蒸し暑い日が続くので、引き続き体調管理に気をつけていきましょう。  
 また、新学期が始まったばかりですが、新型コロナウイルス感染症予防のために学校が臨時休校になることが決まりました。みなさんが今できる1番大切なことは、感染症に負けないじょうぶな体づくりをすることです。そのためにも、休校中の家庭での過ごし方について、保護者の方とよく相談し、休校中も規則正しい生活を心がけましょう。休校明けにみなさんが元気いっぱいに登校してきてくれることを楽しみにしています！  
 \*\*\*\*\*

## 2学期 身体測定の結果

休校明けに健康手帳を配付します。4月の身体測定から、体がどれくらい大きく成長したか確認してみましょう。また、自分の身体測定の結果を、菅原小学校の児童の平均身長・体重とも比べてみましょう！

### ☆ 校内の平均値

	へいきんしんちょう 平均身長 (cm)				へいきんたいじゅう 平均体重 (kg)			
	だんし 男子		じょし 女子		だんし 男子		じょし 女子	
	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月
1年生	118.6	<b>121.6</b>	117.9	<b>120.9</b>	22.9	<b>24.3</b>	22.5	<b>23.4</b>
2年生	121.5	<b>124.4</b>	120.2	<b>123.4</b>	23.1	<b>24.8</b>	21.7	<b>22.7</b>
3年生	129.3	<b>132.0</b>	128.5	<b>131.9</b>	31.8	<b>34.0</b>	27.4	<b>28.9</b>
4年生	131.2	<b>134.9</b>	134.0	<b>137.3</b>	30.4	<b>33.3</b>	30.9	<b>32.2</b>
5年生	141.4	<b>144.3</b>	140.1	<b>143.5</b>	41.6	<b>44.6</b>	34.5	<b>36.4</b>
6年生	147.3	<b>150.5</b>	146.3	<b>147.7</b>	40.3	<b>41.6</b>	43.8	<b>44.3</b>

## 保護者の皆さまへ

医療機関受診結果のご報告をお願いします。

1学期の健康診断後に、受診が必要な児童に「受診のお知らせ」を配付しました。夏休み中に眼科や歯科医院などの医療機関を受診されたご家庭は、受診結果を学校にお知らせください。



## 休校中の過ごし方について

9月12日までの間、学校が臨時休校となります。休校中は、ウイルスに負けないじょうぶな体づくりをするための3つのポイントを心がけましょう！



### ● 栄養バランスのよい食事を心がけよう！

ウイルスから体を守るためには、栄養バランスのよい食事をとって免疫力を高めることが大切です。免疫力を高める栄養素には、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEなどがあります。免疫力を高める効果のある栄養素を意識し、バランスの良い食事を心がけましょう。

### ～免疫力を高める栄養素が多く含まれている食品～

<b>ビタミンA</b> たまご ほうれん草 にんじんなど	<b>ビタミンC</b> ジャがいも ブロッコリー レモンなど	<b>ビタミンE</b> かぼちゃ アーモンド 大豆など
----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

### ● 睡眠をしっかりとうろう！

睡眠不足は、疲れが残って体調をくずしたり、集中力や注意力が低下したりする原因となります。夜遅くまでゲームをしたりテレビを見たりと、つい夜ふかしをしてしまうことはありませんか？ゲームやテレビの時間を決めて、夜はできるだけ早めに寝るように心がけましょう。  
 \* 休校明けに体も心もすぐに学校モードに切りかえることができるよう、休校中も学校に登校する日と同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょう！

### ● 上手にストレスを発散しよう！

自粛生活中は、自由に外出できなかつたり、友達に会うことができなかつたりして、ストレスを抱えやすくなります。自分に合ったリラックス法を見つけ、上手にストレスを発散していきましょう！

ほんをよむ	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる	おんがくをきく	軽い運動をする
不安な気持ちをノートに書いて気持ちを整理する			

外に遊びに行けなかつたり、大好きな友達に会うことができなかつたりと、がまんの日々がまだまだ続きます。しかし、みなさんが感染症対策のために頑張っている努力が報われる日は必ず訪れます。  
 これからも、みなさんと、みなさんの大切な人たちが笑顔で過ごせるよう、3密をさけ、こまめに手あらいうがいをするなど、感染症対策の徹底に努めていきましょう！

