

# ほけんだより 9月



令和4年9月  
袋井あやぐも学園  
袋井北小学校保健室

長い夏休みが終わり、二学期がスタートしました。心も体も学校モードに切り替え、毎日元気に登校できるようにしましょう。



## 身体測定

二学期の身体測定が終わりました。袋井北小の身体測定の結果をお知らせします。

袋井北小学校 9月の身体測定の平均値					
男子			女子		
	身長(cm)	体重(kg)		身長(cm)	体重(kg)
1年	115.76	21.91	1年	115.62	21.25
2年	122.99	25.16	2年	121.97	24.2
3年	128.62	28.97	3年	128.26	28.7
4年	132.43	30.94	4年	133.42	30.28
5年	137.57	33.86	5年	141.45	35.84
6年	144.66	40.27	6年	147.69	40.06

けんこうのきろくを見ると、身長、体重の欄の隣に「ローレル指数」という値が書かれています。ローレル指数とは、小学生の発育状況を知る目安の数値です。ローレル指数を確認し、標準から外れていた場合は生活習慣を見直してみましょう。

ローレル指数	判定
100未満	やせ
100~115	やせぎみ
115~145	普通
145~160未満	肥満ぎみ
160以上	肥満



発育には個人差があります。心配なことがあればかかりつけ医や保健室に相談しに来てください。



## 「防災の日」



9月1日は「防災の日」です。防災の日は災害について知り、災害が起こった時の備えを考えるために制定されました。防災の日にちなんで、「ローリングストック」について紹介します。

災害に備えて非常食を買っておいたのに、気付いたら賞味期限が切れていた…なんてことはありませんか？

ローリングストックとは、そのようなことを防ぐために備蓄した非常食を定期的に消費し、食べた分だけ買い足すという方法です。

ローリングストックをすることで

- 非常食の賞味期限切れを防ぐことができる
- 非常食の調理法や食べ方の確認ができる

などのメリットがあります。

また、ローリングストックのポイントは

- 古いものから使うこと
- 使った分は必ず補充すること

です。



ローリングストックは非常食だけではなく、ウェットタオルやカセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどの非常時に使える生活用品にも応用することができます。いざという時のためにローリングストックで備えてみませんか。

【参考サイト】

• 「ローリングストックについて（知る防災）」日本気象協会

<https://tenki.jp/bousai/knowledge/49a23a0.html>

• 「非常食に『味の素KK おかゆ』シリーズ」味の素株式会社

<https://www.ajinomoto.co.jp/okayu/usescene/emergencyfood.html>



保護者 様

### ☆健康診断について☆

面談でもお話があったかと思いますが、健康診断で結果のお知らせをもらったお子さんは早めの受診をお願いします。また、受診後は学校へ受診結果の提出をお願いいたします。

### ☆熱中症対策について☆

9月も引き続き暑い日が続きます。お子さんの水筒の持参と帽子の着用にご協力をお願いいたします。