

新学期が始まり1か月が経ちました。お子さんの様子はいかがでしょう。緊張が解け疲れが出たり、日々の気温の差が大きかったりして体調を崩しやすい時期です。御家庭での健康観察をよろしくをお願いします。

健康診断が始まります



6月末まで健康診断や検査が実施されます。健診当日に欠席等で、検査が受けられない場合は、御家庭で医療機関に受診していただきますので、なるべく欠席しないように体調管理に留意してください。また、身体測定以外の健康診断や各種検査の結果につきましては、疾病や異常が見られる場合のみ、書面にてお知らせします。お知らせの文書が届きましたら、お早めに医療機関への受診をお願いします。

スクールカウンセラーの紹介

友野 圭子（ともの けいこ）先生



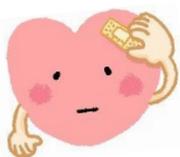
袋井あやぐも学園を担当してさせていただきます。お子さんのことで気になることや心配なことがありましたら、いつでも担任または養護教諭まで御連絡ください。

来校時間：8：30～16：45 面談時間：約45分

場所：南校舎1階 相談室

来校予定日：

1学期		2学期		3学期	
5月	16日(木) 23日(木)	9月	5日(木) 26日(木)	1月	16日(木) 23日(木)
6月	13日(木) 28日(金)	10月	10日(木) 21日(月)	2月	3日(月) 12日(水) 27日(木)
7月	8日(月) 18日(木)	11月	7日(木) 18日(月)	3月	13日(木) 17日(月)
		12月	5日(木) 12日(木)		



春の熱中症に御注意ください

春から夏の季節の変わり目でもある5月頃に起こる「春の熱中症」にも注意が必要です。5月は急激に気温が上昇したり疲れが出やすかったりして、体調を崩しやすい時期になります。御家庭でも注意深くお子さんの健康観察をお願いします。

春の熱中症予防のポイント

○体を暑さに慣れさせる

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑さに慣れていないと、熱中症の危険性を高めます。

右の図は、日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活についてまとめられたものです。お子さんと一緒に暑さに負けない体づくりをしてみてください。個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。早めの体づくりが良いでしょう。

なお、数値はあくまでも目安ですので、体調等に合わせて行ってください。

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p> 	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p> 
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p> 	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p> 

※上記はあくまでも目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ



身長体重の結果 袋井北小 平均

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	116.7	116.9	21.2	21.5
2年	122.3	122.1	23.3	24.3
3年	127.6	127.4	27.7	27.2
4年	133.8	134.4	32.2	31.1
5年	139.4	142.2	35.6	36.9
6年	143.6	146.9	38.1	39.6

成長には、個人差があります。平均より小さかったからと言って神経質になることはありません。しかし、急激な体重の増減があった場合は生活を振り返ってみましょう。低身長や肥満等を心配される方は、担任や養護教諭まで御相談ください。

生理用品について

急に月経が来てしまったときや生理用品を忘れてしまったときなど、手元に生理用品がなくて困ったときには保健室に相談に行くよう、御家庭でもお話ください。保健室では生理用品(ナプキン)を用意しています。また、月経など体についての悩みや不安がある場合は、養護教諭まで御相談ください。一緒に考えましょう。