



ほけんだより

令和4年3月8日
港区立御田小学校
校長 小林 功明
主任養護教諭 水口麻衣子

たくさんの思い出でいっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。
4月の頃と比べ、子供たちは、心も体も大きく成長し、いよいよ進級となります。

今年度を振り返り、4月から新しい学校、学年を元気に迎えるために、今から生活リズムを整えるようご配慮ください。

3月も毎朝の健康観察と健康カードへの記入をお願いいたします。

今月の保健目標「耳を大切にしよう」、「健康生活の反省をしよう」

今月の保健目標は2つあります。

1点目は「耳を大切にしよう」です。

耳の奥には「有毛細胞」と呼ばれる音を感じ取る細胞があります。ヘッドホンなどで大きな音量の音楽などを聞いていると、有毛細胞が傷付いて、壊れることがあります。壊れてしまうと、音が聞こえづらくなり、回復も難しいため、大音量で聞くことは避けた方がよいそうです。

2点目は「健康生活の反省をしよう」です。

今年度も新型コロナウイルス感染症が流行し、「手洗い・うがい」、「咳エチケット」、「3密を避ける」をなど、病気の予防について意識した一年だったと思います。

東京都では、現在もまん延防止重点措置が出ています。今後も引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染防止を行いつつ、「睡眠」、「食事」、「運動」の生活リズムを見直し、健康に過ごせるよう、ご家庭でもご配慮ください。



スクールカウンセラーについて

コロナ禍において、いろいろと我慢することが多い日々かと思えます。自分では気付かないうちにストレスを抱えていることもあるかもしれません。

また、悩みごとがあると、元気が出ず、心身に不調が出ることもあります。

何かご心配なことがあるときは、御田小学校のスクールカウンセラーに相談していただくこともできますので、どうぞご利用ください。カウンセラーは主に月曜日と金曜日に来校しています。

カウンセラーとの面談を希望される場合は、予約をお取りしますので、学校へお電話ください。



今年度の計測結果

今年度は、6月、9月、1月に計測を行いました。

以下の表は計測の結果、男女別に平均した数値になります。

<平均身長>



	(c m)		
	6月身長	1月身長	差
1年男子	115.7	120.5	4.8
2年男子	123.3	128	4.7
3年男子	130.4	134.5	4.1
4年男子	133.6	137.9	4.3
5年男子	140.2	144.8	4.6
6年男子	146.9	153.4	6.5

	(c m)		
	6月身長	1月身長	差
1年女子	117	121.8	4.8
2年女子	122.8	127.4	4.6
3年女子	128.1	132.4	4.3
4年女子	134.1	139.3	5.2
5年女子	141.6	146.1	4.5
6年女子	148.4	152.5	4.1

<平均体重>



	(k g)		
	6月体重	1月体重	差
1年男子	21.2	23.3	2.1
2年男子	24.4	27.1	2.7
3年男子	27.8	31.4	3.6
4年男子	30.9	34.1	3.2
5年男子	35	38.5	3.5
6年男子	42.8	47.4	4.6

	(k g)		
	6月体重	1月体重	差
1年女子	21.9	24	2.1
2年女子	24.3	26.4	2.1
3年女子	26.3	29	2.7
4年女子	30.3	34	3.7
5年女子	34.2	37.4	3.2
6年女子	39.8	43.4	3.6

身長、体重の増え方には個人差がありますので、平均は1つの目安として参考にしてください。

子供の肥満は主に肥満度というものを使って評価します。肥満度は標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示します。学童では肥満度20%以上を軽度肥満、30%以上を中等度肥満、50%以上を高度肥満といいます。

計測後にお渡ししている「発育のようす」に肥満度の記載がありますので、ご確認ください。

一年間ありがとうございました

保護者の皆様には、日頃の健康教育の取組にご理解ご協力いただきありがとうございました。

また、けがや病気の際には、急なお願いにも快く対応していただき、ありがとうございました。心より感謝申し上げます。

