



ほげんだより 9月

市川市立市川小学校保健室

令和5年9月1日

※おうちのひととよみましょう

夏休み中は元気に過ごしましたか？

暑いお日さまの日差しも、日に日に少し

ずつ優しくなってきます。生活リズムを

学校モードに切り替えて元気に過ごしましょう！



おうちの方へ 9月の保健行事

身体測定（体操服で測定します）

9月4日（月）3年、6年、ひまわり

9月5日（火）2年、5年、

9月6日（水）1年、4年

※身体測定結果は「せいちょうのきろく」でお伝えします。生活習慣チェック（せいちょうのきろく内の右ページ）をお子さんと一緒にチェックし、表紙に保護者印を押印後、担任へ提出お願いします。



9月9日は救急の日
「ケガ」をしやすいのは「みんなが」

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



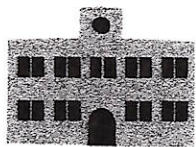
「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

生活リズムを学校モードに戻そう！



生活リズムを整えよう

定期健康診断の記録（けんこうカード）を配ります

今月末の前期終了時に、定期健康診断の記録（けんこうカード）を全児童に配付します。健康診断

の結果や、身長体重のバランスを、おうちの人と一緒に確認してください。



下の表は、今年の4月に行った市川小の身体測定結果平均値です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子 (cm)	117.6	124.2	129.0	134.0	140.2	145.5
男子 (kg)	21.6	24.5	27.0	30.9	35.0	38.3
女子 (cm)	116.6	121.7	128.7	132.7	140.4	145.7
女子 (kg)	21.2	23.4	27.3	28.9	33.4	37.2

成長には個人差があります。身長を

他の人と比べる必要はなく、大切な

は、身長と体重がバランスよく増えていることです。

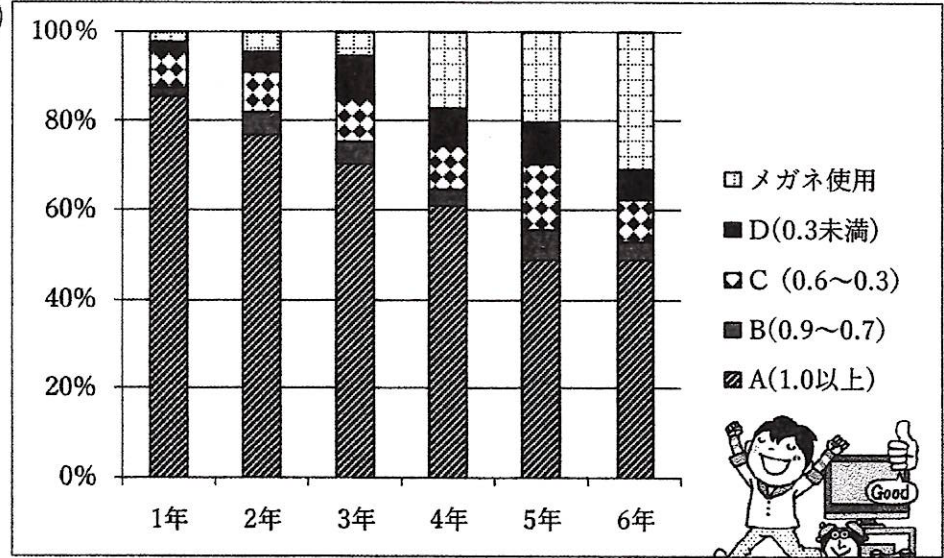
また、「寝る子は育つ」というように、

睡眠と成長は関係していますよ。

下のグラフは、市川小で今年の春に測定した視力検査の結果です。高学年になるにつれ、視力が低下しやすいことがわかります。長時間ゲームをしたり、動画を観る時は、30分に1回遠くを眺めるなどして、目を休ませるといいですね。



春の視力検査結果 人数の割合



（人数は、左右の視力のうち、視力の低い方で数えています。）

今月の保健目標