

ほけんだより9月



令和8年9月9日
神島田小学校 保健室



夏休みが終わり、神島田小にみなさんの元気な姿が戻ってきました。
40日以上もあった夏休みですが、けがや病気をせずに過ごせましたか？
9月になりましたがまだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も始まるので、汗ふきタオルを忘れずに、水分は多めに持ってきてくださいね。



* 9月の身体測定を行いました *

学年・男女別の平均値です。大きくなったね。

	男子				女子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	9月	4月からの伸び	9月	4月からの増え	9月	4月からの伸び	9月	4月からの増え
1年	119.5	2.1	22.0	0.9	119.3	2.6	23.2	0.9
2年	125.8	2.6	25.9	1.0	123.2	2.4	23.6	1.0
3年	130.4	2.7	30.4	2.1	131.1	3.2	28.1	1.3
4年	138.0	2.2	34.9	2.2	136.8	2.7	34.9	2.0
5年	141.5	2.4	36.1	1.8	143.8	3.0	35.9	2.0
6年	150.0	3.6	43.9	2.8	149.8	2.4	42.1	1.7

身長がぐんと伸びる時期もあれば、しばらく変化がゆるやかな時期もあります。体重は身長の伸びや成長の時期によっても変化します。これまでの成長の経過を見ながら、自分自身の変化を知ることが大切です。



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて運動しよう

けがをしやすいのは、疲れているとき、準備運動が十分でないとき、睡眠不足のとき、栄養バランスの偏った食事が続いているとき、急いでいるとき、イライラしているとき。心の状態も大きく影響します。自分もけがをしない、友だちや周りの人もけがをさせないように、ひとりひとりが気をつけていきましょう。

