

ほけいだよりの10月

和光市立本町小学校
保健室
令和7年10月1日
No. 7

いよいよ今週末は運動会です。暑い中、一生懸命練習した成果が発揮されることを祈っています。当日も暑くなりそうです。競技や係活動、応援など忙しい人も多いと思いますが、適宜水分をとって、熱中症対策も万全に行いましょう。

運動会が終わると次は音楽会の準備と2学期は行事が続きます。ずっとがんばり続けることは素晴らしいことですが、こころと体が疲れてしまう前に、リラックスする時間を多めにとって自分自身をケアしましょうね。



食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんある食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」=「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。

「子どもが食べやすいもの」=「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。



- かむことの効果
- 食べ物を消化しやすくする
 - あごや顔の筋肉を育てる
 - 集中力を高める
 - 食べすぎを防ぐ など

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。



9月 発育測定の結果(平均)

学年	性別	身長 (cm)	4月～8月の増減	体重 (kg)	4月～8月の増減
1年	男子	118.5	+2.4	22.4	+0.5
	女子	118.6	+2.1	23.0	+0.9
2年	男子	124.4	+2.5	24.7	+1.2
	女子	125.5	+2.0	25.0	+1.0
3年	男子	131.4	+2.2	28.9	+1.6
	女子	131.2	+2.6	26.7	+0.9
4年	男子	137.5	+1.9	31.8	+1.9
	女子	138.3	+2.8	33.6	+2.6
5年	男子	142.9	+1.6	36.9	+1.4
	女子	141.9	+2.4	35.4	+1.9
6年	男子	150.1	+2.9	42.0	+2.2
	女子	151.9	+1.9	44.4	+2.2

☆ほかの人と比べるのではなく、身長と体重のバランスをみてみましょう。どちらもバランスよく、成長していることが大切ですよ。



9月5日(金)の第1回学校保健委員会は台風接近の影響のため中止となりました。予定していた、言語聴覚士 船平 舞先生の講話は第2回学校保健委員会で、日程を調整して実施します。日程等決まりましたら、ご案内します。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

私事で大変恐縮でございますが、保健室 遠藤は10月27日より産休に入るため、しばらくお休みをいただきます。新しく葛西 梨沙先生が養護教諭として勤務して下さります。これからも本町小のみんなが健康で充実した毎日が過ごせるように応援しています。保護者の皆さま、様々な保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。引き続き、よろしくお願いたします。