

ほけんだより 10月

和光市立本町小学校
保健室
令和6年10月1日
No. 7

いよいよ今週末は運動会です。9月は残暑が続き、運動会の練習も暑い中、頑張りましたね。たくさん練習してきた成果が十分に発揮されることを祈っています。暑くなりそうですので、飲み物を多めにもってくるといいですよ。応援している間も、こまめに水分をとって熱中症には気を付けましょうね。

さて、朝晩はようやく涼しくなってきました。気温差が激しいので、衣類で調節して体調を崩さないように過ごしましょう。

あなたの秋はどんな秋？



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただよように動けません。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



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 | 118.9 | +1.4 | 22.0 | +1.2 |
| | 女子 | 119.1 | +1.0 | 21.8 | +0.5 |
| 2年 | 男子 | 126.0 | +3.0 | 25.3 | +1.3 |
| | 女子 | 124.5 | +2.4 | 24.3 | +1.5 |
| 3年 | 男子 | 133.0 | +2.6 | 27.9 | +1.4 |
| | 女子 | 131.7 | +3.2 | 28.7 | +1.8 |
| 4年 | 男子 | 136.9 | +1.7 | 32.9 | +1.0 |
| | 女子 | 135.1 | +3.0 | 31.5 | +1.9 |
| 5年 | 男子 | 143.6 | +2.4 | 37.8 | +2.5 |
| | 女子 | 146.8 | +2.6 | 38.7 | +2.0 |
| 6年 | 男子 | 148.4 | +2.9 | 40.1 | +1.9 |
| | 女子 | 147.9 | +2.9 | 40.7 | +1.6 |

☆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。



～予防接種についての情報提供～

《小学生以降に受ける予防接種》

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。

接種は遅らせずに、予定どおり受けましょう。

なお、予防接種は、定期接種の対象範囲内であれば公費（無料）で接種を受けることができます。年齢や接種期間など、条件を外れてしまうと任意接種（全額自己負担）となりますので、ご注意ください。

和光市のホームページも参考にしてください。

和光市 HP ↓



| 予防接種名 | 受けられる年齢 | | 接種回数 |
|--------------------------|---------------------------------|-----------------|---|
| 二種混合 (DT) (破傷風・ジフテリア) | 2期 | 11～13歳の誕生日の前日まで | 1回 |
| 日本脳炎 | 2期 | 9～13歳の誕生日の前日まで | 1回 |
| ヒトパピローマウイルス感染症 (HPV) | 小学6年生～高校1年生に 相当する年度 ※女子のみ | | 3回 ※2回（接種年齢やワクチンの種類によって、接種回数・間隔が異なります） |