ほけんだより9月

2022.9.16　　No. 3
鹿嶋市立中野西小学校
保　健　室

健やかな成長のために

２学期が始まりました。みんな元気な顔を見せてくれ嬉しく思いますが、もしかしたら不安や心配事を心に秘めているお子様もいるかもしれません。保健室では、体も心も健やかに成長できるよう、いつでも相談できるような体制を整えています。また、スクールカウンセラーが来校する日もあります。些細な事でも構いませんので、何かありましたらいつでもご活用ください。

発育測定を 行いました

40日以上の長い休みを経て久しぶりに会った児童の体は、一回り大きくなっていました。９月１日から５日にかけて、発育測定を実施したところ、個人差はありますが、身長は平均0.9cm伸び、体重は平均1.06kg増えていました。**自分の体が少しずつ成長していることに気付き、成長を喜ぶ機会**として、今後も定期的に測定していきたいと思います。

比較（7月→9月）
身　長
＋０．９０cm
体　重
＋１．０６kg

一方で、注目したいのが肥満傾向児童の増加です。１学期の学校保健委員会でも報告したとおり、本校の実態（４月）は茨城県や全国と比較しても多い状況でしたが、夏休み明けの９月には、さらに増加していることが分かりました。

【表： 肥満傾向児童の割合 】

肥満度	４月	→	７月	→	９月
軽　度	11.86 ％	↘	6.67 ％	↗	11.67 ％
中等度	8.47 ％	↗	11.67 ％	→	11.67 ％
高　度	1.69 ％	↘	0.00 ％	↗	3.33 ％
計	22.03 ％	↘	18.33 ％	↗	26.67 ％

コロナ禍で思うように外出できなかったり、徒歩での登下校の運動量が休み中はなくなったりすることで、肥満度が高くなってしまう児童が多かったようです。**「早ね・早起き・朝ごはん」**により**生活リズムを整え、積極的に体を動かす**ことで、健康に成長できるようサポートしていきたいと思います。ご家庭でも意識してご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

安心して 休養しましょう

新型コロナウイルスの流行から３年が経とうとしています。報道されているとおり、療養期間や行動制限の見直しが行われ、ウイルスと共存する段階になってきたようです。しかしながら、感染力が強いことや重症化率が高いことから、今後も十分な感染対策を続けていくことが大切です。特に学校は集団生活の場ですので、以下の点についてもう一度ご確認の上、**該当するかどうか迷う場合や心配な場合には登校する前に、学校へ電話でご相談ください。**

○　本人に風邪症状（発熱、頭痛、のどの痛み、せき等）がみられる場合
○　同居の家族に風邪症状等の体調不良がある場合

また、本人や家族の感染が判明しましたら速やかに学校（69-0042）へご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。