



9月の保健目標



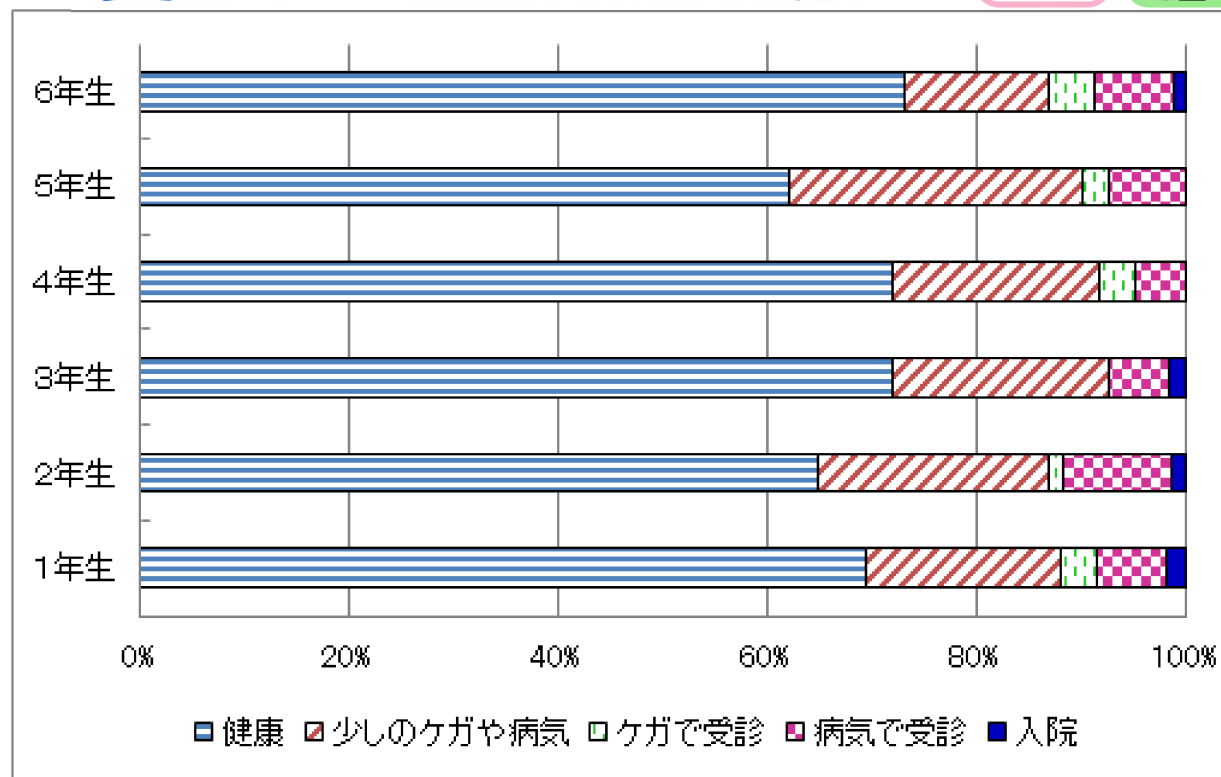
ケガに注意しよう



運動会の練習が始まりましたが、夏休み中の生活リズムがぬけきれないという人はいませんか？暑い中、朝の活動や休み時間も練習があり、忙しい生活が続きます。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを心がけ、体調不良にならないようにしましょう。



夏休みの健康調査結果



ほとんどの人が元気に過ごせたようです。ケガで受診した人の中で「骨折」した人が数名いました。病気で受診した人で多かったのは、「かぜ」でしたが、「熱中症」になった人もいました。熱中症は今後も引き続き注意が必要です。

4月からこんなに大きくなりました

身体計測を行いました。4月よりひとまわり大きくなりました。のびる時期や男女のちがいもあり、個人差が大きいようです。成長期にある子供たちですから、身長がのびれば体重がふえるのは当然のことです。大切なことです。肝心なのは身長と体重のバランスがとれていることです。特に注意が必要な人には個別に通知を配布します。参考にしてください。

また、身長ののびには、成長ホルモンと甲状腺ホルモンや性ホルモンが関係しています。特に成長ホルモンは寝ている間に多く分泌されるので、夜は早く寝ましょう。そして、栄養バランスのとれた食事が大切です。

