



名護屋小 保健室
R5.9.12

9月5日(火)に『身長・体重』、『視力』の結果カードを渡しています。



お子様の9月の結果をカードにして持ち帰らせておりました。

ご覧いただきましたでしょうか。

4月に比べて、体重が少しだけ減っている人がいました。夏の暑さに食欲がわかずあまり食べなかった人や、少し生活リズムが崩れて1日2食だった人もいかもしれませんね。

しばらくすると涼しくなってきますので、モリモリ食べることを頑張りましょう。反対に非常に増えていた人は、毎日歩いて登校する、休み時間は外遊びする、食事をゆっくり時間をかけて食べるなどに努めましょう。

からだ・視力検査けっか			
2019年 9月測定 入野小学校			
年齢	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男	117.8	22.4
2年	女	121.0	25.9
3年	男	128.7	27.0
4年	女	135.2	32.0
5年	男	138.0	30.6
6年	女	147.4	43.1



よくかんでゆっくり時間をかけて食べると肥満防止になる理由は？

私たちの脳の中に、満腹中枢(まんぷくちゆうすう)という、食欲をおさえる働きをする所があります。口の中で、食べ物細かく分解され、糖になると満腹中枢がしげきされます。満腹中枢が働くには、食事開始から20分以上かかりますので、早食いするより、よくかんでじっくり食事をする方が、少しの食事の量で満腹感を感じるのです。

今年度、名護屋小の子の平均

	4月		9月	
	身長平均	体重平均	身長平均	体重平均
1年	117.8	22.4	119.7	24.0
2年	121.0	25.9	123.6	27.9
3年	128.7	27.0	131.6	28.4
4年	135.2	32.0	137.7	33.6
5年	138.0	30.6	140.1	32.4
6年	147.4	43.1	149.6	45.3

単位 身長：cm 体重：kg

左記の平均値は、単に目安として求めているだけで、標準をあらわしたものではありません。成長には個人差があります。今現在この平均に達さなければならないということではありませんのでご理解ください。「のび」につきましては、「4月から5カ月間で子どもはこのくらい大きくなるんだなあ。」とか、「うちの子は体重が5kg増えていたけど、これはやっぱり太り過ぎかな、もっと運動させないといかんし、おかしのダラダラ食いはやめさせないといかん。」などと思っただけ材料として出しています。

9月7日(木)に視力 B 以下の人に眼科受診を勧めるプリントを渡しています。

視力検査の結果、B、C、Dの人へは、結果と眼科受診をすすめるプリント(水色)を渡しております。また、1学期の検査を受けて、すでに、眼科を受診され、検査や指導を受けたり、眼鏡を作ったりされた方は結構ですが、定期的に受診を勧められている方は忘れずに受診をして下さい。また、1学期もプリントをもらったのに連れて行けてなかったといわれる方や2学期急に悪くなっている(CやD)場合は、ぜひ受診をしてください。



コロナが流行り出しています、予防につとめましょう

唐津市内の学校でも増えてきましたが、名護屋小でもコロナに感染している人がでてきました。自分でできる予防に努めましょう。

せっけんによる手洗いをします



少しでも症状があれば登校をひかえる



家族に症状があれば家でもマスクを



せきが出ている人とは同じ部屋でねない

マスクをする時は不織布を



時々2か所窓を開け、換気をする。または、換気扇を常時回す。



お子さまが学校で具合が悪くなったり、ケガをしたりしてお迎えに来られる場合は、校内玄関前まで車で入って来られて結構です。(奥でUターンもできます)