

ほげんだより 5月

2022
5.9
No.3
川野特
保健室

5月2日は^{はちじゅうはちや}八十八夜。天気が落ちつき、田植えの準備や茶摘みなどを
行うのにぴったりの時期なので昔の人は「夏の準備を始める目安」として
たてられています。

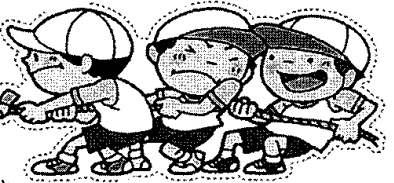
25度を越える暑い日もあれば、長袖が必要な寒いくらいの日もあります。
体にはこの気温差がストレスになります。早寝早起き、朝ごはんを夏に
向けた体調管理をよろしくお願いします。



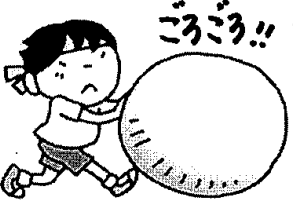
運動会の練習が がんばってます

14日(土)の運動会に向けて毎日練習を頑張っています。

ダンス、徒競走、
玉入れ、綱引き
とたくさんの
種目があります。

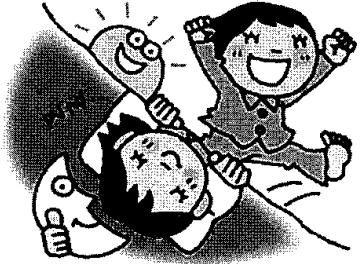


おうちの方、交流校の
みなさんにパフォーマンス
披露できることを楽しみに
しています。ご期待ください!!



「たっぷり睡眠」

眠っている間に体の疲れはとれて
いきます。いつもより早目の就寝を
お願いします。



「汗拭きタオル& 着がえ」

汗をかいたら着がえます。お手
間ですが準備をお願いします。

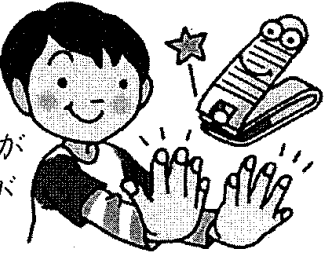
「健康観察を!」

腹痛、食欲不振、のどの痛み、咳は
ありませんか? ひき続きかぜ症状のある
時は おうちで様子をみてください。



「手足のつめ」

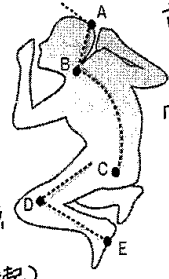
走ったり、行進したりと
足もよく使います。足の爪が
伸びすぎると指に負担が
かかります。



身長測定と肥満度について



立って測定することが難しいお子様は5点
測定法を用いることにしました。
A点(頭頂部)~B点(第7頸椎棘突起)
C点(尾骨と大転子部の同位置)
D点(大腿骨外側上踝)~E点(足底)



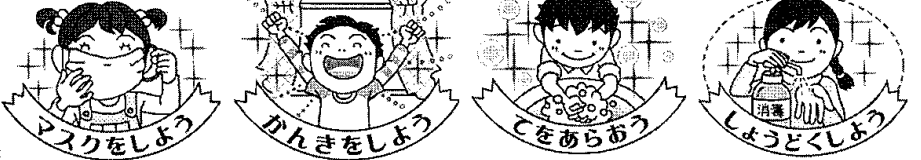
市内の川中特支援学校で
肥満度算出を日比式から村田式に
変更しました。下記の表になります。
「からだのきろく」に記入してお渡します。

肥満度	判定
50%以上	a (高度肥満)
30~49.9%	b (中等度肥満)
20~29.9%	c (軽度肥満)
-19.9~19.9%	n (正常)
-20%以上	y (やせすぎ)

新型コロナウイルス対策

まだまだ北播磨地区の感染は続いています。
予防対策をお願いします。

おうちの方の感染や体調不良についてもご連絡ください。

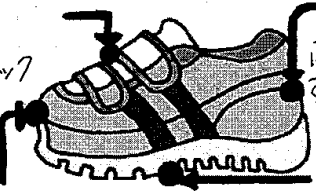


「運動しやすいつ」

「朝ごはんをしっかりと」

午前中のエネルギー源は朝ごはん
です。水分もたくさん摂るようにお願
いします。

足の甲
ひもマジック
テープで高さ
を調節ま
しょう。



かかと
ぶかぶかだったり
すりへっていません
か?

つま先
足の指を自由に動
かせぬくらのゆとり
はありますか?

足の動きに合わせて曲がり
ますか? 厚すぎたり薄すぎ
ることはありませんか?

健康診断の通知を
個別にお渡しています。
ご不明な点、ご相談等につ
いて、担任や保健室 藤田まで
ご連絡ください。
よろしくお願います。