



令和5年9月20日  
千葉市立幕張小学校  
保健室

9月も後半となりました。学校生活のリズムは取り戻せましたか。今年は残暑が厳しく、夏の疲れがなかなか取れません。朝晩は少しずつ秋めいて涼しくなってきたので、少し早起きをして、朝の時間を充実させるのもよいかもしれません。朝散歩、朝ストレッチ、朝読書もいいですね。夜はお風呂にゆっくり浸かり、お風呂上りにベランダや庭で秋の風を感じると、厳しい暑さから解放されリラックスできそうです。ぜひやってみてくださいね。



## 発育測定を行いました

夏休みが明けて、今年度2回目の発育測定を行いました。毎年、夏休みが明けて久しぶりに会う子どもたちを見て、最初に思うことは「大きくなったな〜!!!」です。「身長伸びた?」「発育測定楽しみだね♡」はお決まりの会話となっています。実際に、発育測定を行ってみて、個人差はあるものの皆成長を確認できました。特に4年生女子、6年生男子は成長期真っ盛りで4月から比べて3センチ~5センチも伸びている人が多くみられました。しかし、人によって成長のタイミングはそれぞれですので他人と比べる必要はありません。大切なことは、自分の成長を振り返ることです。体重が増えすぎた人、逆にやせてしまった人は夏休みの生活を振り返ってみてください。発育測定は自分の健康状態を知る大きな材料になります。9月末には健康カードを返却予定ですので、ぜひご家庭で成長を感じていただき、生活習慣の振り返りをお願いします。

体だけではなく、心も成長します

これまでになかったようないらや不安を感じるのは、心が大人に近づいているからかもしれません。これも成長のしるしです。

© 少年写真新聞社 2022

体が成長する今、大切なこと

**食事** 骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。

成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出てきます。

**すいみん**

**運動** 運動をするとおなかのすき、夜はぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。

© 少年写真新聞社 2022



身長の伸びや体重増加・減少など、何か気になる点がある場合には、ご相談ください。

## 学校の AED の場所知っていますか??

AED (自動体外式除細動器) : 心臓がけいれんし、血液を体に流すポンプの機能を失った時に、電気ショックを与えて正常なリズムに戻す機械。(=命を守る機械)

## 幕張小の AED はここにあります!!

① 職員室 (教頭先生の席の前)

② 幕張小体育館入り口左側

ぜひ覚えておいてくださいね。  
(知っているだけで命を守れます!)

### 9月9日は救急の日 AED の使い方



① AEDの電源を入れる

②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析

③必要に応じてショックボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ (胸骨圧迫) も行います。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す



©少年写真新聞社2023

### 保護者の方へ

○インフルエンザ、新型コロナウイルスが流行しています。千葉市内では学級閉鎖をしている学校も増えていきます。コロナが5類となり、行動制限やマスク着用の義務はなくなりましたが、風邪症状のある人は「エチケット」としてマスクの着用をお願いします。また登校前の健康観察にご協力をお願いします。

○夏休み明け、給食当番時のマスクを忘れて保健室にもらいにくる児童が目立ちます。当番の有無にかかわらず、マスクの予備は2～3枚ランドセルに入れておいてください。

○1年生の細菌尿検査の2次検査及び1次検査提出漏れの回収が9月27日(水)となっています。提出漏れの回収は今回が最後となりますので、忘れずに提出をお願いします。

