

## 生活のリズムを整えよう



2学期が始まりました。朝夕涼しくなりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムを夏休みモードから、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。長い猛暑の影響もあって、体調を崩している人や風邪症状の人も多いようです。睡眠・食事・運動などの生活習慣を見直し、学校生活へのご支援、ご協力よろしくお願ひします。



## どこにあるか知っていますか？

AED・非常口・公衆電話

学校の中や、よく行く場所など、どこにあるか確認しておきましょう。



**AED**  
心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



**非常口**  
地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



**公衆電話**  
駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

## こたえ

③  
職員玄関外側(池のそば)にあります。

普段は、収納ケースに鍵がかかっていますが、緊急時はケースを割って AED を取り出して使用します。

もんだい 武蔵台小学校の AED は、どこにありますか？

- ① 東昇降口
- ② 体育館入口
- ③ 職員玄関

2日(月)～5日(木) 身体計測  
 14日(土) 学校保健委員会 11:05～  
 26日(木) 秋の歯科健診 8:45～ 全学年  
 歯と口の健康相談 13:00～

9月14日(土) 学校保健委員会

11:05～11:50 第2音楽室

講師 本校学校医 崎山先生

「多様な性にひらかれた環境づくり」

学校・家庭におけるセクシュアリティ教育

\*学校保健委員会の出席確認をスマート連絡帳で送信します。ご確認ください。

【締め切り】9月9日(月)

## 2・3学期の計測について

2・3学期の計測は、学級ごとに行います。合わせて、ミニ保健指導を行っています。

### ●結果のお知らせについて

2・3学期の計測結果は、成長の記録(右記参照)を配布します。成長の大切な記録です。ご家庭で保管してください。

プリント右下のQRコードを読み込むと、成長曲線(以前配布したものと同じ)が表示されます。

一人一人が適正に成長しているか、バランスよく成長ができているか、今後も成長曲線を活用しながら確認してください。

気になることがある場合は、医療機関(小児科)で一度相談することをおすすめします。

年 組 番		成長の記録					
さん 保護者様		せいちょう きろく					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
1学期	しんちよう 身長(cm)						
	たいいゆう 体重(kg)						
2学期	しんちよう 身長(cm)						
	たいいゆう 体重(kg)						
3学期	しんちよう 身長(cm)						
	たいいゆう 体重(kg)						
1年間の 成長	しんちよう 身長(cm)						
	たいいゆう 体重(kg)						

※この用紙をご家庭で保管してください。

※成長曲線について ※おうちの人といっしょに読んでください。

成長曲線基準図の中には、97、90、75、50、25、10、3の数字がついた7本の線があります。これらの数字は「パーセンタイル(百分位)」といい、集団を均等に百にわけたときに何番目に当たるかを示しています。たとえば、同性同年齢の児童100人が背の低いほうから高いほうに並んだ時、自分の身長(縦軸)と年齢(横軸)が交差した点が10パーセンタイルの線の上ということば、「100人中、前から10番目」に当たる身長だということです。身長と体重の成長が正常であれば、それぞれの成長曲線は基準線に沿ったものとなります。

成長曲線を作成することで、身長と体重の成長の様子やバランスを確かめたり、低身長、高身長、性早熟症、症候性肥満などを早期に見つけたりすることができます。成長曲線の様子で気になることがあった場合は、保健室までご相談ください。

【参考】 <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3b.pdf>  
 (厚生労働省HP)



## 汗について

### \*汗はどこから出ている？

汗は、「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から分泌されています。

### \*汗をかいたら

清潔なタオルやハンカチでしっかり拭き取りましょう。汗をかいた分、体から水分と塩分が失われています。こまめに補給しましょう。

「汗くさい」原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と、皮膚の常在菌です。お風呂やシャワーで洗い流して、皮膚の清潔を保ちましょう。

