



令和8年10月1日
羽生市立手子林小学校
ほけんだより10月号

9月は雨が^{あめ}多く、太陽^{たいよう}が見える時間^{じかん}が少^{すく}なかったですね。天気^{てんき}が悪^{わる}く、気持ち^{きもち}が下^さがってしまった人^{ひと}もいたかもしれません。太陽^{たいよう}の光^{ひかり}には、ストレス^へを減^へらす、めざめをよくするなど、人間^{にんげん}の体^{からだ}によいことがたくさんあります。10月は晴^がれる日^ひが増^ふえる予報^{よほう}なので、外^{そと}でたくさん遊^{あそ}び、太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあ^あびましょ。う。



2学期健康診断を行いました



【身長・体重の学年平均】(1学期比)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 男子	119.2cm (+3.0cm)	127.1cm (+2.8cm)	127.9cm (+2.7cm)	137.0cm (+2.5cm)	141.0cm (+2.9cm)	145.7cm (+3.3cm)
体重 男子	22.2kg (+1.2kg)	27.9kg (+1.9kg)	27.5kg (+1.7cm)	34.2kg (+2.2kg)	36.7kg (+3.0kg)	37.9kg (+2.9kg)
身長 女子	119.0cm (+2.9cm)	123.2cm (+2.3cm)	130.8cm (+2.9cm)	136.4cm (+2.8cm)	144.7cm (+3.2cm)	149.8cm (+2.6cm)
体重 女子	22.1kg (+1.3kg)	24.8kg (+1.4kg)	29.0kg (+1.8kg)	32.5kg (+2.0kg)	39.0kg (+2.3kg)	40.7kg (+1.3kg)

保護者のみなさまへ

思春期早発症を知っていますか？

思春期が始まると、男の子は男性らしく、女の子は女性らしく体に変化し、性差がはっきりしてきます。また、身長が著しく伸びます。通常、女の子は10歳頃、男の子は12歳頃から思春期の変化が出てきますが、思春期早発症であると、その変化が2～3年以上早く出現してきます。

思春期早発症を発症すると、①一時的に身長が伸びてもそれ以上に成長することができず、大人になった時に低身長になる。②思春期の体の変化が低年齢で起きるため、本人が戸惑う可能性や、周囲からからかわれる可能性がある。③思春期早発症以外の病気になっていることがある。などの問題が挙げられます。以下の症状が当てはまる場合、早めに病院へ相談することをおすすめします。

男の子の主な症状

- 9歳までに精巣が発育する
- 10歳までに陰毛が生える
- 11歳までにわき毛、ひげがはえる、声変りがある



女の子の主な症状

- 7歳6か月までに乳房がふくらみ始める
- 8歳までに陰毛、わき毛が生える
- 10歳6か月までに生理が始まる



くすりの飲み方のルール



① の じかん まも
飲む時間を守る



② の りょう まも
飲む量を守る

飲みわすれたときは、気づいたときにすぐ飲むか、飲む時間が近い時は飲まないで次から正しく飲みましょう。



③ ともだち くすりの
友達のは薬は飲まない

その人に合った薬を出しています。症状がにているからと言って貸し借りをしてはいけません。



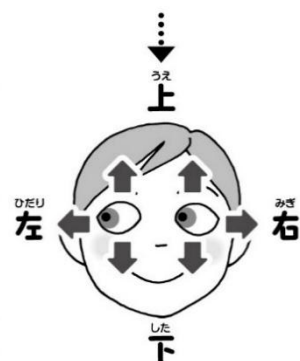
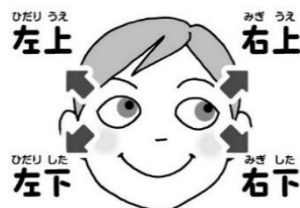
④ みず かぬるま湯の
水かぬるま湯で飲む

ジュースやお茶と飲むと、成分がまざり合って、効果が弱くなりました。強くなりすぎたりします。

つか 疲れ目かも？

そんなときは
目のストレッチ

3秒ずつ各方向を
見つめます。



次の方角を見る前に

一度視線を正面に戻す

顔を動かさず、

ゆっくりと呼吸をしながら

第2回学校保健委員会を 開催しました



カルビー株式会社から講師を招き、3年生におやつの食べ方について授業をしていただきました。

インフルエンザ予防接種 費用助成について

羽生市では、小学生のインフルエンザ予防接種費用を助成しています。期間は、令和8年9月16日～令和9年1月31日です。

本年度から点鼻タイプのワクチン（フルミスト®）も助成対象となりました。

予診票については実施医療機関での配付になります。（学校での事前配布はありません。）詳しくは、配付した「インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ」もしくは羽生市公式ホームページをご覧ください。