



# 10月ほけんだより

高松市立松島小学校 第7号 平成21年10月9日 発行

澄んだ青空が広がるようになり、気持ちのよい季節になりました。日中は過ごしやすいですが、朝晩は気温がぐっと下がっています。衣服で調節するなど、体調をくずさないよう声かけをお願いします。松小ではインフルエンザの流行はしていませんが、高松市内の学校では、学級・学年閉鎖されているところもありますので、引き続き手洗い・うがい・せきエチケットに努めて、インフルエンザの予防をしていきましょう。



## 身体測定の結果

9月上旬、全校で身体測定を実施しました。身長は、4月に測定したときと比べて、全年で平均2.5cm伸びていました。体重は、1.4kg増加していました。



	身長(cm)	体重(kg)
1年生	117.1(2.0)	21.2(0.9)
2年生	125.8(2.2)	28.0(1.6)
3年生	129.3(2.2)	27.7(0.7)
4年生	137.1(2.0)	33.1(1.8)
5年生	142.4(2.4)	39.3(1.8)
6年生	147.7(3.3)	40.1(2.3)



	身長(cm)	体重(kg)
1年生	117.2(2.0)	21.8(0.7)
2年生	125.0(2.5)	25.6(1.2)
3年生	127.7(3.0)	25.7(0.7)
4年生	136.5(2.8)	31.2(1.2)
5年生	142.1(2.6)	35.0(1.6)
6年生	147.7(2.9)	41.4(2.2)

※ ( ) の中は、4月と比較して大きくなった値です。



### 登校前のお子様の体温測定と健康観察をお願いします。

インフルエンザの感染拡大を防止するために、登校前に体温測定をお願いします。現在6年生は、10月30・31日の修学旅行に向けて、自分の体調管理のために毎日体温を測定しています。平熱は人によって異なります。普段の平熱を知るためにも、毎日の体温測定が習慣づけられるよう声かけをお願いします。また食欲、顔色、元気さ、姿勢など普段と様子が違う場合は、家庭で様子を見たり、受診したりすることをお勧めします。

土日に発熱した場合は、月曜日に体温が下がっていても、再度発熱する場合がありますので、ご注意ください。

### 視力検査の結果をお知らせします。

測定結果がB(1.0未満)以下のお子様は、眼科で受診することをお勧めします。B以下でも眼科医に様子を見るように言われている場合、あるいは、すでに眼科受診されている場合は、その旨をお知らせください。



# いた きん にく つう その痛み筋肉痛かな！？

4～6年生は本格的な陸上練習をしています。それと同時に筋肉の痛みを訴える児童が増えました。どのようにして筋肉痛になるかは、まだはっきりと分かっていませんが、大きく分けて2つの原因が考えられています。




---



---



---

【その1】 老はい物や疲労物質がたまる  
運動するとき、筋肉はエネルギーを燃やします。このとき出る燃えかす(老はい物や乳酸)が痛みを感じ物質を出します。これが筋肉痛の原因です。

【その2】 筋肉の損傷(きず)  
普段あまり動かさない筋肉を使ったときに、筋肉にいつも以上の力がかかって、筋肉に損傷(きず)を起こして痛みがでます。ひどくなると肉離れや筋断裂を起こします。



運動直後からの痛みの場合  
氷のうでアイシング  
15～20分  
熱・腫れ・痛みをやわらげる



翌日から数日後の痛みの場合  
氷でアイスマッサージ  
3～5分  
入浴、マッサージ  
☆ 痛いからといって運動をしないのは、逆効果



- 適度な運動を続けよう！  
筋肉は使わなければ、硬くなります。硬くなった筋肉を無理して動かせば、筋肉にきずがつくかもしれません。筋肉の柔軟性(やわらかさ)を保つ程度の軽い運動を続けましょう。
- バランスのよい食事を心がけよう！  
老はい物や疲労物質(乳酸)を運んで、体を元気にするために、なんでもバランスよく食べましょう。
- 運動前のウォーミングアップと運動後のクールダウンをていねいに行おう！

