

ほけんだより

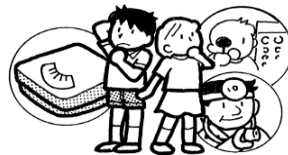


金沢小学校
保健室
R4.6.1

だんだん暑い日が増えてきて、熱中症指数が高い日ができます。熱中症にならないように、水筒を忘れずに持ってきて下さい。また、朝ごはんを食べていないと、体調が悪くなりやすいです。来室する児童の中には、「今日の朝、時間がなくていつもより食べられなかった」と話す児童も多くいます。しっかり朝ごはんを食べられるように、夜は早めに眠り、元気に登校出来るよう、体調を整えましょう。



発育測定の結果



【身長】

平均(cm)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	118.0	121.8	129.4	132.6	138.0	146.8
女子	115.9	122.5	128.7	134.4	142.6	147.1

【体重】

平均(kg)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	22.2	23.7	27.9	30.1	33.7	39.6
女子	20.4	23.8	27.1	30.0	35.8	39.7

身長しんちようの伸びのびや体重たいじゆうの増え方ふかたは個人差こじんさがあります。

身長しんちようと体重たいじゆうのバランスばらんすがとれていることが大切たいせつです。健康カードけんこうカードの成長曲線せいちょうきょくせんを活用かつようしてみてください。

◆保護者のみなさまへ

- 本日、健康カードを配付いたしました。内容をご確認し、押印もしくはサインをしていただき、お子さまを通じて6月6日(月)までに学校へご返却ください。
- これからどんどん気温が高くなります。学校では、熱中症予防のために、水分補給を呼びかけていきます。ご家庭でも水筒の準備をお願いいたします。お子さまの中には、水筒を持ってきても、大きさが小さく、業間休みには、飲むものがなくなっている姿を見ます。お子さまと相談し、水筒の大きさも検討して下さい。

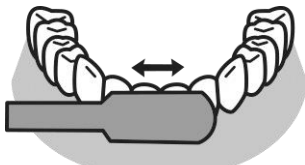
歯を大切にしよう!!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯みがきすることで虫歯や歯肉炎を防げるのはもちろんですが、歯が元気だと身体全体も元気になっていきます。

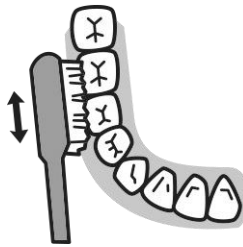
みがきのこしがないように、じょうずにはみがき!

まえばのそとがわ



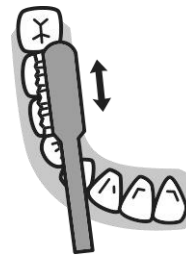
ブラシをよこにこまかくうごかします

おくばのそとがわ



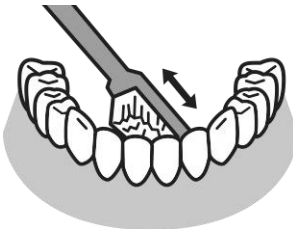
よこにこまかくうごかします

かみあわせ



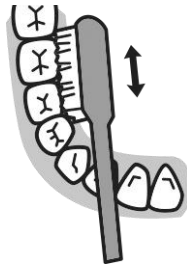
みぞにたいしてまっすぐにあててこまかくうごかします

まえばのうちがわ



はのすきまにそって、たてにうごかします。

おくばのうちがわ

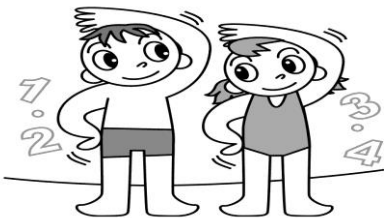


おくまでしっかりどくようにみがきます。



プールがはじまります

6月8日からプールの学習が始まります。安全で楽しくプールに入れるように、体の調子を整えておきましょう。



【前の日にすること】

- 手と足のつめを切る
- 耳そうじをする
- 早く寝て、睡眠をしっかりとる

【当日にすること】

- 朝ごはんをしっかり食べる
- トイレにしておく
- 健康チェックをする

【チェックポイント】

- 熱はないか
- 顔色はわるくないか
- じゅくじゅくした怪我はないか
- 下痢はしていないか
- 目、耳、鼻、のど、皮膚に異常はないか

★1つでもあてはまる人は、プールに入るのをひかえましょう。目や耳などの病気がある人は、水泳学習の前に病院でみてもらい、治しておくようにしましょう。