

ほけんだより

令和2年7月30日 No.5

川本北小学校 保健室

もうすぐ夏休み!



いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みがはじまります。今年は、例年と比べて夏休みの期間が短くなっていますが、健康や安全に気をつけて楽しい夏休みを過ごしてください。

2学期、元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

健康診断の結果 (発育測定・視力検査)

◎発育測定 (平均)

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	117.5	116.8	22.2	22.0
2年生	123.4	123.7	25.2	25.0
3年生	129.4	128.1	28.8	27.8
4年生	135.9	137.2	32.5	32.8
5年生	141.7	140.5	39.2	36.6
6年生	147.8	147.5	40.6	41.1



※成長には個人差がありますので、平均より「身長が低い」とか「体重が重い」とかではなく、バランスよく成長しているかが大切になります。

◎視力検査 (人数)

	A (1.0 以上)		B (0.9~0.7)		C (0.6~0.3)		D (0.2 以下)	
	裸眼	矯正	裸眼	矯正	裸眼	矯正	裸眼	矯正
1年生	4	4	2	8	0	4	1	0
2年生	5	6	1	5	0	1	1	0
3年生	5	8	1	3	2	4	1	0
4年生	3	4	2	2	1	1	0	6
5年生	4	4	6	9	1	6	6	3
6年生	4	7	1	3	5	9	3	1



夏休みも健康で安全な生活を送りましょう!

【リズムのある生活】

- ・休み中もいつもの時刻に起きる。
- ・食事は3食、きちんととる。
- ・涼しい部屋でダラダラせず、元気に体を動かす。
- ・夜ふかしせず十分な睡眠をとる。
- ・朝の涼しいうちに勉強をする。



【体調の管理】

- ・冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意する。
- ・クーラーの温度をさげすぎない。
- ・汗をかいたら水分を補給する。
- ・帽子をかぶって直射日光をさける。



【安全な生活】

- ・危険な場所ではあそばない。
- ・交通ルールを守る。
- ・花火はおとなと一緒にする。
- ・出かけるときは、おうちの人に行き先を伝える。



夏休み中も、感染症予防と熱中症予防を行いましょう。
2学期は、暑い中の開始となります。生活リズムを整えて、2学期も元気に登校できるように体調を整えておきましょう。



~夏休み歯みがきカレンダーの実施について~

夏休みに、歯みがきカレンダーを実施します。
夏休み中もしっかり歯みがきをして、歯と口の健康を守りましょう。今回は、川本中学校1年生の内田彩七さんが、北小のみなさんのために歯みがきカレンダーを作成してくれました。自分で歯みがきの目標を決めて、取り組んでいきましょう。



歯の標語・絵の提出、
ありがとうございました!