

ほけんだより



平成30年7月3日(火) 高鷲南小学校 保健室

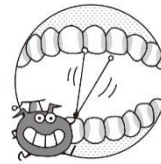
毎日の暑さで、少し疲れが出てきていますね。みなさんの体調が心配です。教室の中にも、油断せずに熱中症を予防してほしいと思います。
保健委員会みんなで、熱中症予防のためポスターを作ったので、ぜひ参考にしてくださいね。



7月の保健行事予定

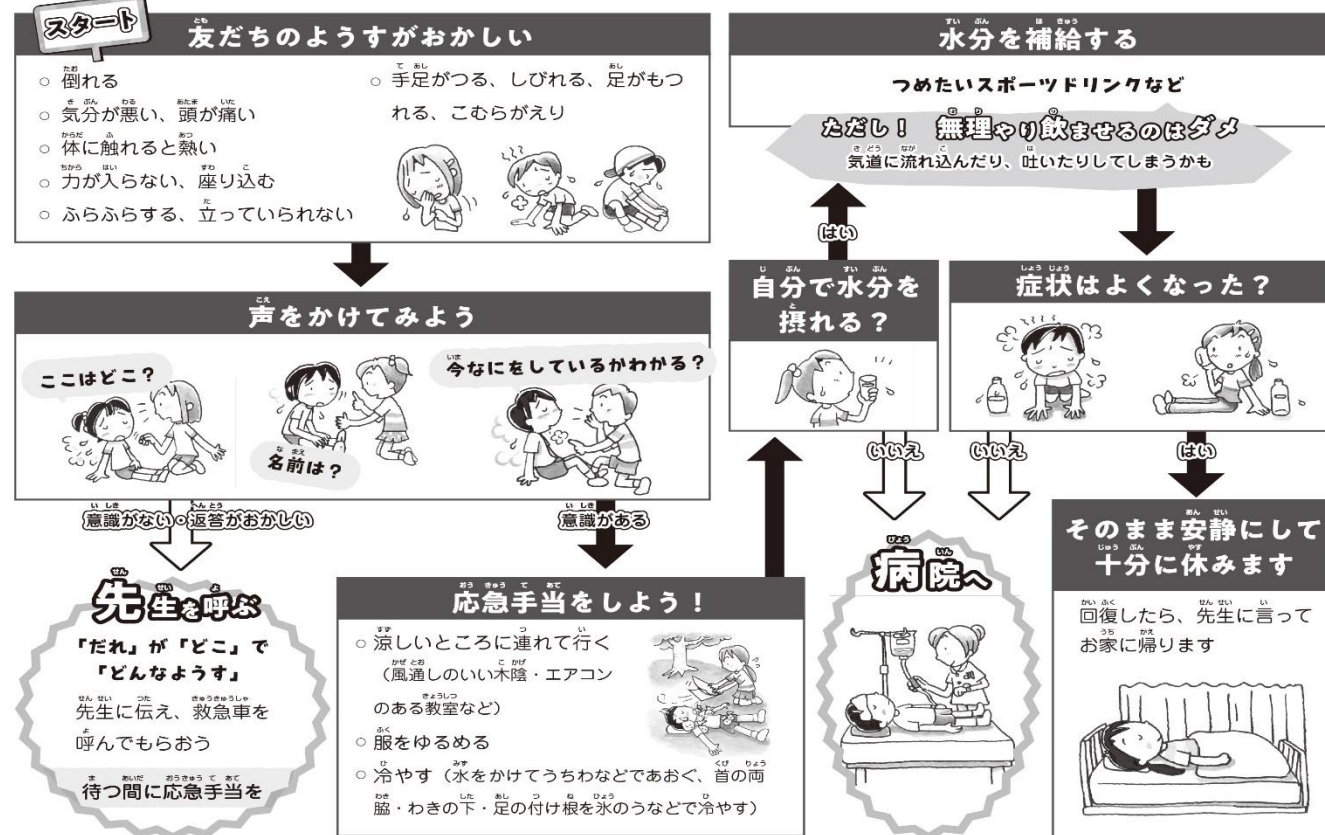
5日(木) 歯のみがき方教室 2・4・6年生

- 持ち物 ①いつも使っている歯ブラシ ②うがい用コップ ③手かがみ
④半分に切った牛乳パック ⑤よごれてもいいタオル ⑥せんたくバサミ
*先日配ったプリントをよく読んでください。



18日(水) ツボミスクール 5年生女子

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



平成30年度 二測定の結果 (全国の平均値は平成29年度の値)

	身長 cm		体重 kg	
	男子	女子	男子	女子
1年生(本校)	116.8	115.9	21.2	20.2
全国	116.5	115.7	21.4	21.0
2年生(本校)	122.1	122.8	23.4	23.9
全国	122.5	121.5	24.1	23.5
3年生(本校)	128.2	126.3	26.2	25.3
全国	128.2	127.3	27.2	26.4
4年生(本校)	132.6	135.8	29.4	31.0
全国	133.5	133.4	30.5	29.9
5年生(本校)	138.2	141.6	32.6	35.4
全国	139.0	140.1	34.2	34.0
6年生(本校)	145.8	144.6	38.8	38.8
全国	145.0	146.7	38.2	39.0

夏の下着の大切な役割は

① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



② 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。



個人懇談の時間に、健康診断の結果一覧をお渡しします。

受診のお手紙をもらった人で、病院に行っていない場合は、なるべく早めに受診してくださいませようお願いします。

