

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R6. 6. 4

6月は梅雨の時期です。梅雨入りをすると、どんよりとした天気が続く、雨も多くなります。じめじめとした気候のせいで、気分まで曇りがちになります。こんなときは、ちょっとした不注意が大きな怪我や病気につながります。自分の周りに危険なものがないか気をつけながら、雨雲を吹き飛ばすくらいの気持ちで、元気にすごしましょう。



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	115.6	122.9	127.3	132.6	140.1	146.5
女子	116.2	122.4	127.8	135.1	140.6	147.4



【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	21.0	24.8	26.5	29.8	35.3	40.7
女子	21.2	23.9	26.5	30.0	34.8	39.9

身長の伸びや体重の増え方は個人差があります。

身長と体重のバランスがとれていることが大切です。健康カードの成長曲線を活用してみてください。

◆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、お子さんを通じて6月10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ます。ご家庭でも水筒の準備をお願いします。お子さんの中には、水筒を持ってきたり、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。お子さんと相談し、水筒の大きさも検討してください。

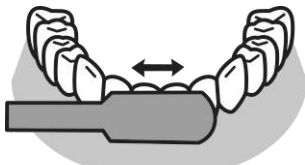
歯を大切にしよう!!



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。

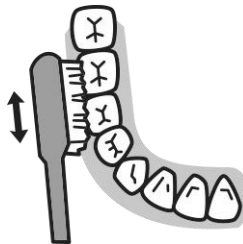
みがきのこしがないように、じょうずにはみがき！

まえばのそとがわ



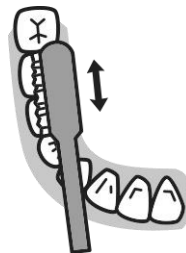
ブラシをよこにこまかくうご
かします

おくばのそとがわ



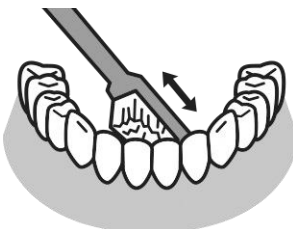
よこに
こまかくうご
かします

かみあわせ



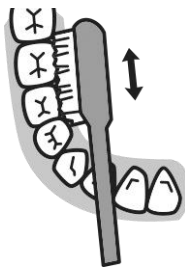
みぞにたい
してまっすぐ
にあててこま
かくうごかし
ます

まえばのう치가わ



はのすきまにそって、
たてにうごかします。

おくばのう치가わ

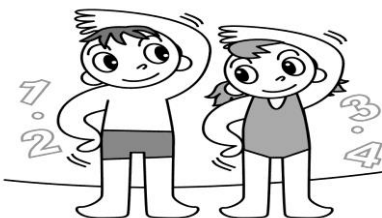


おくまでしっ
かりとどくよ
うにみがきま
す。



プールがはじまります

6月11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と食べる
- ・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。