

ほけんだより



かわらしろしょうがっこう
川原代小学校
保健室

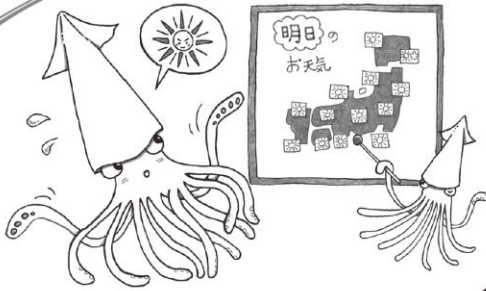
R4. 7. 15

もうすぐ夏休み!

いよいよ夏休みが始まりますね。長い休みのようですが、案外あっという間に終わってしまいますよ。規則正しい生活をして充実した夏休みを過ごしてくださいね。



いか いつ暑いかい?



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

回文でチェック!

夏を

元気

ポイント

回文とは...

上から読んで下から読んでも
同じ言葉になる文のこと

鯛は 渴いた



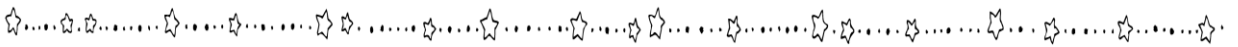
「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

軽い お塩 いるか?

寝つきいい キツネ

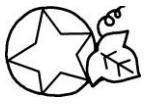


睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

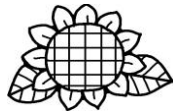


夏休み歯みがきカレンダー&健康観察カードコンテストのお知らせ

今年も歯みがきカレンダーを保健福祉委員会が作成しました。夏休みがおわったら、コンテストをします。ステキにぬれるように、歯みがきとジュースを飲み過ぎないことに気をつけて、優勝めざしてがんばってください。忘れずに検温し、歯をきれいにぬれた人にはプレゼントがありますよ。



令和4年度 健康診断結果

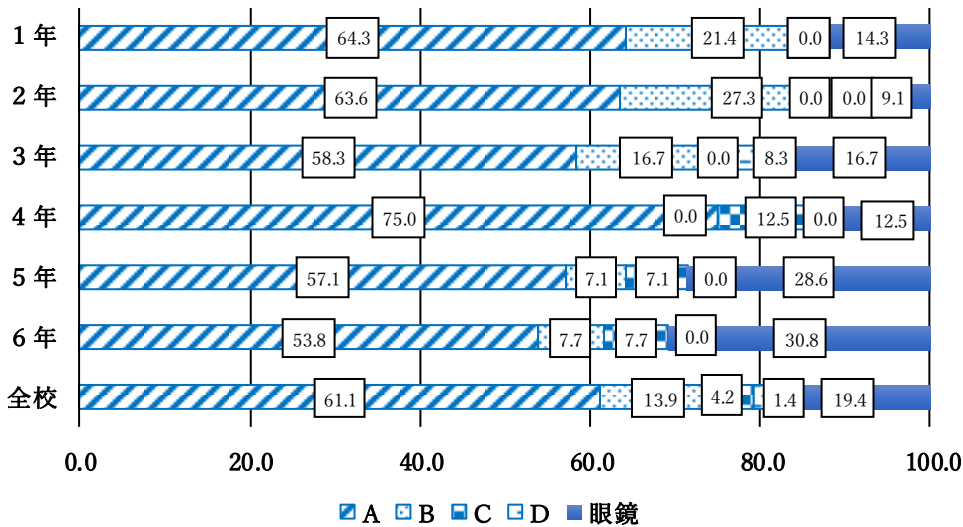


(1) 身長・体重の平均値



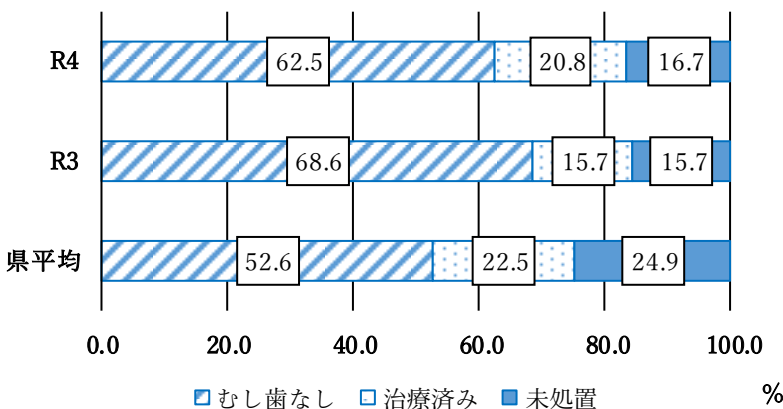
	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	113.6	20.1	114.2	21.1
2年生	121.7	26.0	125.4	25.6
3年生	130.9	29.4	124.6	24.8
4年生	134.0	33.1	135.6	31.5
5年生	143.1	37.6	142.1	36.1
6年生	148.7	44.5	149.7	43.1

(2) 視力の状況 現在の視力を維持できるように、学習中の姿勢やメディアにふれる時間など気をつけていきましょう。



- A: 1.0 以上
- B: 0.9~0.7
- C: 0.6~0.3
- D: 0.3 未満

(3) 歯の健康状態



むし歯がない人は 62.5% と県の平均よりよい結果でしたが、歯肉や歯垢の状態を指摘された児童が多くいました。学校で歯磨きができない分、お家で歯みがきをしっかりと行ないましょう。また、治療が必要な場合は夏休みの間に終わらせるとよいですね。