

# ほけんだより

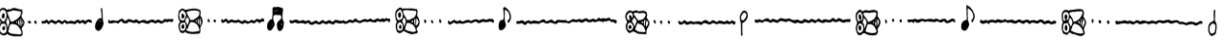
## 夏休み号

かわらしろしょうがっこう  
川原代小学校  
ほけんしつ  
保健室

R3. 7. 16

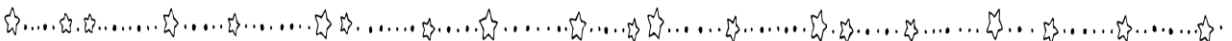
### もうすぐ夏休み!

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。夏休み明け、  
元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



## あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1	その2	その3
<p>いつまで寝ているの? 早く起きなさい!</p> <p>起きてすぐなのに、 体がだるいなあ</p>	<p>外に出たばかりなのに、 なんだかフラフラする...</p>	<p>ずっと遊んでいたら、 クラクラしてきた</p>
<p>どうして元気が出ないのかな?</p>		
<p>前日の夜—— せっかくの夏休み。 まだまだ寝ないぞー</p> <p>夜ふかししていたからだ!</p>	<p>その日の朝—— 食べなくてもいいや</p> <p>食欲がない...</p> <p>朝ごはんを食べていなかったからだ!</p>	<p>遊んでいるとき—— 時間がもったいない!</p> <p>もっと遊ばせー</p> <p>休憩していなかったからだ!</p>
<p><b>夏</b> 休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。</p>	<p><b>朝</b> ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。</p>	<p><b>ク</b> ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。</p>



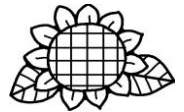
### 夏休み歯みがきカレンダー&健康観察カードコンテストのお知らせ

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。



れい わ      ねん ど      けん こう しん だん      けっ か

# 令和3年度 健康診断結果

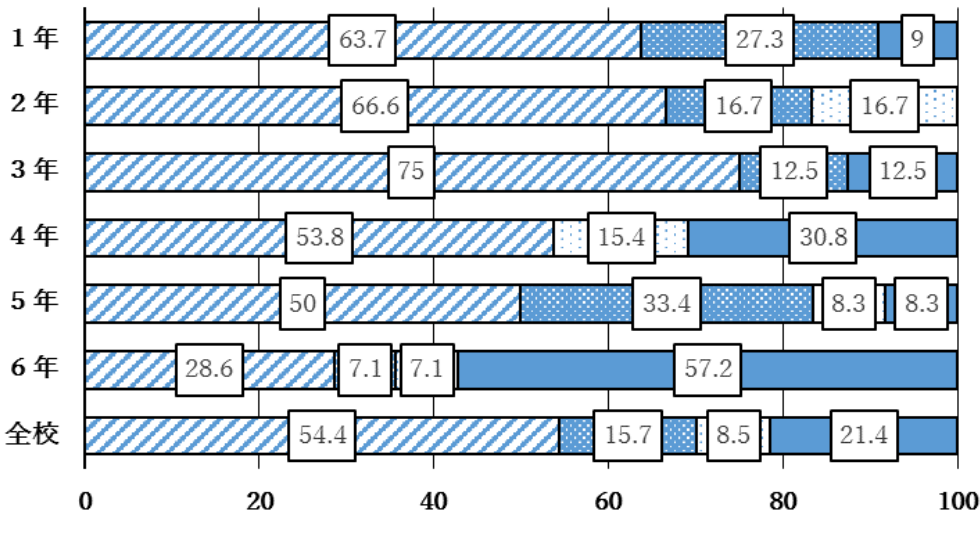


(1) 身長・体重の平均値



	男 子		女 子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	115.4	21.3	118.7	22.7
2年生	124.6	25.1	118.7	21.3
3年生	127.7	27.7	128.9	28.0
4年生	136.8	32.6	134.0	29.3
5年生	142.7	38.2	143.5	35.7
6年生	152.2	45.0	145.6	35.5

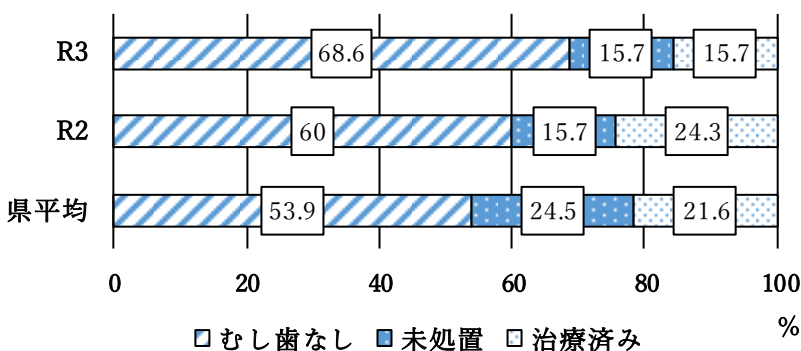
(2) 視力の状況      学年が上がるにつれて視力が下がる傾向があります。学習中の姿勢やメガネとふれる時間に気をつけてください。



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

※D に該当する児童はいません

(3) 歯の健康状態



むし歯がない人は 68.6%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磨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。



夏にまつ関係する問題が盛りだくさん！  
ぜひチャレンジしてみてね！



# げんき☆クイズ

なつ かん そう き  
夏の感想を聞いてくる  
かし  
お菓子って？

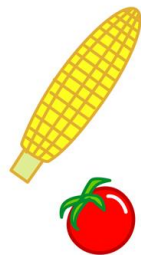
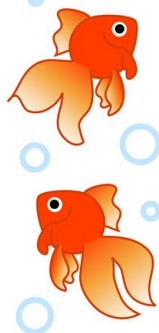
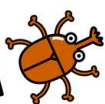
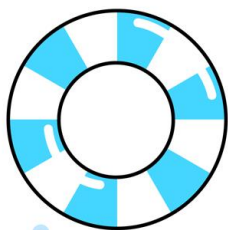


**ヒント**

さいきん 「最近〇〇？」 ちょうし 「調子は〇〇？」

こたえ

◆なつやすみ夏休みの思い出やがんばったこと、ちようせん挑戦したことを教えてね。



なつやすみあけに、ほけんしつにもってきてね。

年 名前

◆<sup>あんごう</sup>暗号にチャレンジ 「<sup>どうぶつ</sup>動物をさがせ！」



この<sup>てがみ</sup>手紙には、<sup>なつ</sup>夏を<sup>げんき</sup>元気に<sup>すご</sup>過ごすためのアドバイスが<sup>か</sup>書かれています。  
じつはこの中に<sup>なま</sup>動物の名前が7頭かくれているようです。全部<sup>ぜんぶ</sup>みつけれ  
るかな？

<sup>てがみ</sup>手紙を<sup>たて</sup>縦に<sup>よ</sup>読んだり、<sup>よこ</sup>横に<sup>よ</sup>読んだりしてみてくださいね！

	な	つ	も	げ	ん	き	に	す	ご	す	た	め	に	は		
ま	め	に	し	っ	か	り	て	を	あ	ら	っ	て	ね			
		す	い	ぶ	ん	を	う	ま	く	ほ	き	ゅ	う	し	て	
	な	ん	で	も	た	べ	て	か	ら	だ	を	つ	よ	く		
	や	さ	い	も	た	べ	て	お	な	か	も	げ	ん	き		
す	い	み	ん	じ	か	ん	は	た	っ	ぷ	り	と	っ	て		
	せ	い	か	つ	り	ズ	ム	も	と	と	の	え	よ	う		
	も	く	ひ	ょ	う	は	ま	い	に	ち	え	が	お	！		

● ヒント「ほくたちがかくれているよ」

