7月 ほけんだより

Ｎｏ．７
令和５年７月20日（木）
利府町立利府第三小学校
保　健　室

いよいよ明日から夏休みが始まります。楽しい夏を過ごすために，バランスのいい食事，十分な睡眠を心掛けましょう。休み中も「はやね　はやおき　あさごはん」を続けましょう。

冷房の効いた部屋にこもりっきりにならず，朝夕の涼しい時間帯に，適度な運動を続けて暑さに体を慣らしましょう。体温調節ができるように，汗をかくことを体験することも大切です。運動の前後には水分や塩分の補給を忘れずに。

健康診断の結果から

今日，全員に健康診断の結果一覧表と成長曲線を配付しました。１年生は紙ファイルに，２～６年生は通信票に挟めて配っています（結果一覧表は返却不要です）。おうちで大切に保管してください。治療が必要な時には夏休み中にかかりつけの病院で診てもらいましょう。下の表は，利府三小の各学年男女別の身長・体重平均値です。参考にしてください。夜は早めに寝ることで成長ホルモンの分泌が促されます。身長の伸びや体の調子を整えるため大活躍の成長ホルモンをしっかり活用できるように，遅くとも夜10時までには寝るように心掛けましょう。

＜身体計測（男女別学年平均）＞

男子	身長（cm）	体重（kg）
１年	１１７．３	２２．７
２年	１２２．２	２３．８
３年	１２８．６	２８．３
４年	１３５．９	３５．２
５年	１４１．０	３８．２
６年	１４９．２	４２．７

女子	身長（cm）	体重（kg）
１年	１１７．５	２２．３
２年	１２１．５	２４．４
３年	１２９．６	２８．８
４年	１３４．７	３３．３
５年	１４０．１	３４．６
６年	１４７．８	４０．０

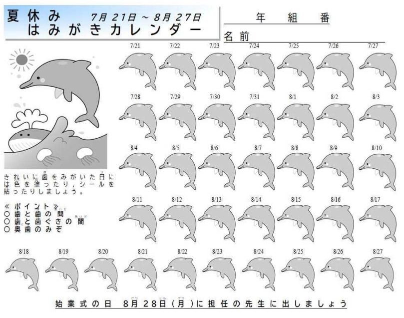
視力検査から

今年度の視力検査では，**A：70.7%　B：10.8%　C：12.0%　D：6.5%**でした。昨年度よりもＡの割合が約5%ほど増えています。目を大切に生活できたようです。ぜひ続けてください。

暗いところで文字を読んだり書いたりせず，部屋全体を明るくして勉強しましょう。また，メディアの使いすぎに気を付けて過ごしましょう。

夏休みも健康にすごすために

＜ほけんしつから＞　**8月２８日（月）始業式の日に提出**

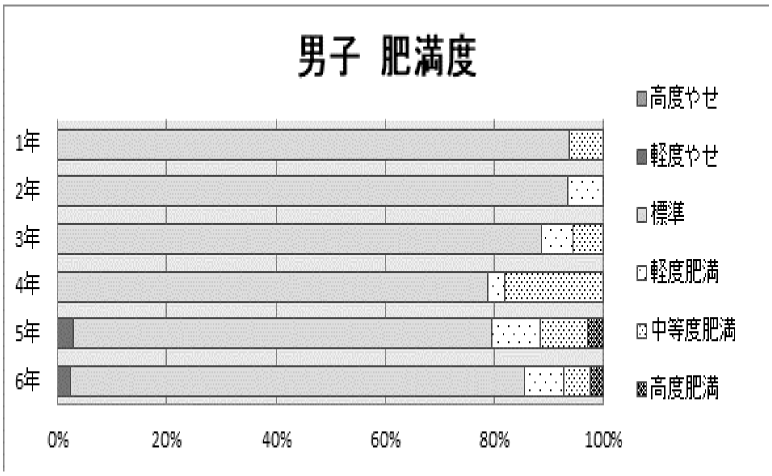


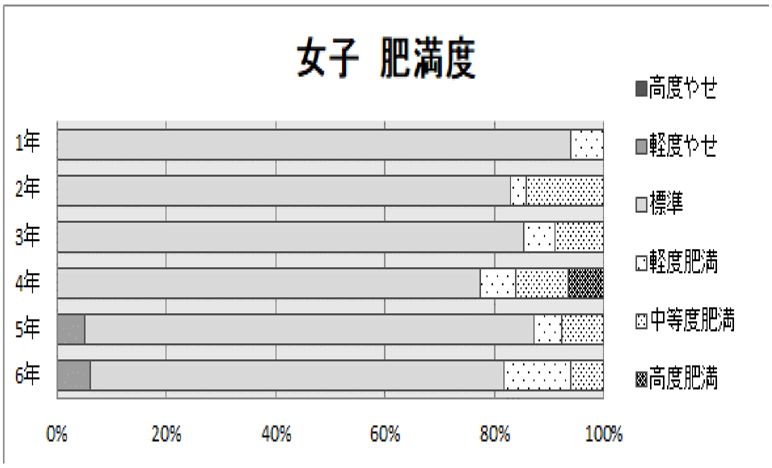
歯みがきカレンダー（全学年）

歯をきれいにみがいて，色を塗ってください。歯をみがく時には，ぜひ鏡を見ながら１本１本みがいてくださいね。みがくときのポイントは「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの間」「奥歯の溝」です。

ルルブルエコチャレンジポスター（１・2年生）

一緒に配付する「ルルブル・エコチャレンジ事業について」を読んでください。４週間取り組んで学校に提出すると認定証がもらえます。





今回の健康診断で，内科校医の宮田正弘先生から「肥満」と「やせ」についてお話をいただきました。バランスのとれた食事と運動を心掛けましょう。

【夏休み中にできること】

水分補給はカロリーのない「お茶」にしてみるといいですね。寝転んでテレビを見て過ごすだけでなく，朝夕の涼しい時間帯に体を動かすこともいいでしょう。30分程度のウォーキングや素振り，犬の散歩など自分でできることから始めてみましょう。

食事を，主食，おかず，汁物などバランス良く食べましょう。食べる量が少ない人は何回かに分けてもいいですね。また，一口ずつよく噛んで食べましょう。

ネットの使い方、それで大丈夫？

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

☆　2学期の始業式は8月２８日（月）　☆

2学期も，元気に登校できるように「はやね　はやおき　あさごはん」を続けましょう。水筒や予備のマスクを忘れずに持って登校してください。登下校中はマスクをはずし，帽子をかぶるといいですね。

新型コロナウイルス感染症やヘルパンギーナがみられています。換気や石けん手洗いを続けましょう。