



# ほけんだより

No. 7  
令和6年7月19日(金)  
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と活用できるように、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	116.4	21.0
2年	122.5	25.1
3年	127.5	26.6
4年	133.9	31.4
5年	141.9	39.2
6年	147.6	42.4

女子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	115.4	21.0
2年	122.7	24.7
3年	127.2	27.1
4年	135.3	32.1
5年	141.1	36.9
6年	146.6	39.2

## 視力検査から

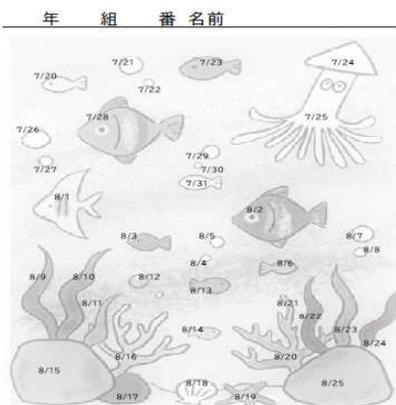
今年度の視力検査では、**A: 68.7% B: 11.2% C: 12.4% D: 7.8%**でした。昨年度よりもAの割合が約2%ほど減っています。B・C・Dの割合はそれぞれ1%前後増えています。

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 7月20日～8月25日 はみがきカレンダー

きれいに歯をみがいた日は色を塗ったり、シールを貼ったりしましょう。始業式の日(8月26日)に担任の先生に提出しましょう。  
◦はみがきポイント ◦歯と歯の間 ◦歯と歯ぐきの間 ◦歯垢のみぞ



## 夏休みも健康に過ごすために

### <ほけんしつから>

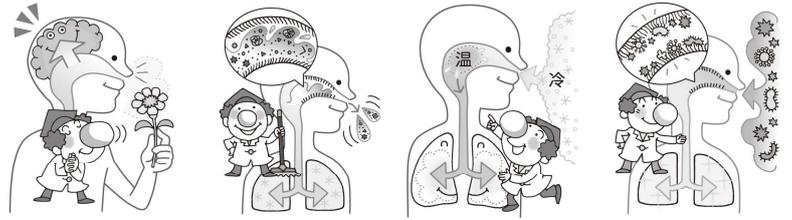
8月26日(月)始業式の日提出

### 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。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。



8月7日は「鼻の日」です。鼻は、においをかぐ、吸い込んだ空気のほこりやゴミを取り除く、吸い込んだ空気を温める、ウイルスやばい菌が体の中に入るのを防ぐなどの働きがあります。鼻をかむときには片方ずつ押さえて優しくかむようにしましょう。

### 朝がニガテ

### スッキリ起きられない

のはどうして？

**生** 活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



**よ** くねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



**体** 質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

## もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

### 「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



- これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。
- 反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。



## ☆ 2学期の始業式は8月26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手足口病がみられています。換気や石けん手洗いを続けましょう。

