

No. 8
令和3年7月20日(火)
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。感染症予防のマスクや石けん手洗い、3密を避けるなども続けてください。

暑いからといって冷房の効いた部屋にこもりっきりにならず、適度な運動を続けて暑さに体を慣らしましょう。熱中症予防に、こまめな水分や塩分補給、時間を決めての休憩も忘れずに取り入れることも大切です。



身体計測の結果から

先日、全員に健康診断の結果と成長曲線を配付しました。自分の身長や体重を確認したと思います。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	116.2	22.2
2年	122.9	25.5
3年	128.7	29.0
4年	134.0	33.0
5年	139.0	36.9
6年	147.1	42.4

女子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.3	22.4
2年	121.7	25.7
3年	126.5	26.8
4年	133.7	31.0
5年	140.5	36.6
6年	147.7	39.3

夏休みも健康にすごすために

<ほけんしつから> 8月26日(木) 始業式の日に出す

歯みがきカレンダー(全学年)

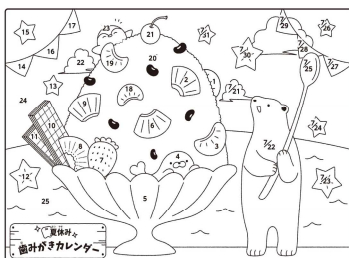
歯をきれいにみがいて、色を塗ってください。歯をみがく時には、ぜひ鏡を見ながら1本1本みがいてくださいね。

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。

毎日の健康観察カード

夏休み中も朝の健康観察を継続しましょう。



※7月21日から8月25日までの歯みがきカレンダーです。
歯をしっかりとみがいたら、毎日の歯みがきをここに書き込んでください。

視力検査から

今年度の視力検査では、A: 65.8% B: 14.6% C: 13.3% D: 6.3%でした。スマートフォンやパソコン、ゲームの画面は小さいものが多く、それを見続けることは目に大きな負担をかけてしまいます。使う時間を事前に決めてしっかりとコントロールしましょう。メディアコントロールチャレンジの結果は2学期にお知らせします。





涼しい1学期末でしたが、これからが夏本番。気温だけで無く、日差しや湿度などから熱中症の危険度が分かります。環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）でも暑さ指数（WBGT）が見られるので参考にしましょう。

運動する時にはのどが渇く前に水分を補給すること、30分に1回の休憩をとること、暑さ指数が高い時には運動を見合わせるなど、体調不良の場合は無理をしないことなど、熱中症に気を付けて過ごしてください。

<熱中症かなと思ったら>

【重症度Ⅰ】くらくらする、手足がしびれる、ぼーっとするなどの場合は、水分・塩分を補給し、涼しいところで休憩しましょう。

【重症度Ⅱ】ひどい頭痛、吐き気、だるいなどの場合は、重症度Ⅰの処置に加えて、首や脇の下、足の付け根などを積極的に冷やしましょう。

【重症度Ⅲ】意識が無い、けいれんを起こす、まっすぐ歩けないなどの場合は、救急車を呼び、病院で診てもらいましょう。



あれ? どうして元気が出ないのかな?



☆ 2学期始業式は8月26日（木）です ☆

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。健康観察カード（朝の検温）と、マスク、水筒を忘れずに持って登校してください。