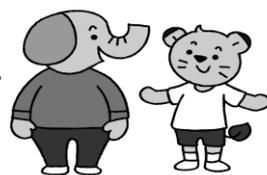


身体測定の結果 (全国平均は昨年度の値です)

健康診断の結果をお知らせします



★ 男子

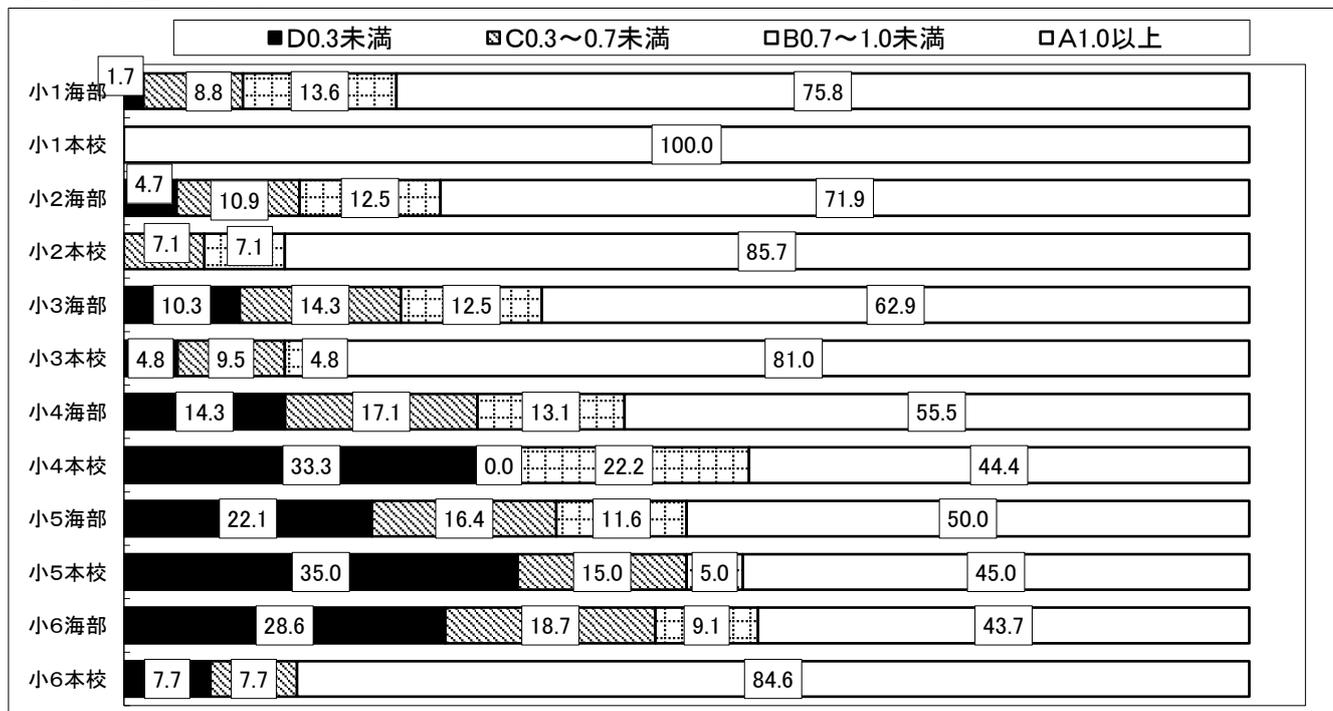
身長 (cm)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
本校平均	117.3	123.1	128.8	137.1	140.4	145.1
全国平均	116.7	122.6	128.3	133.8	139.3	145.9
体重 (kg)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
本校平均	21.9	27.9	27.6	42.5	34.6	40.5
全国平均	21.7	24.5	27.7	31.3	35.1	39.6

★ 女子

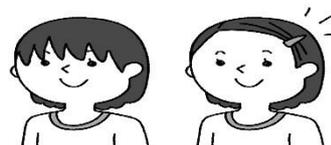
身長 (cm)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
本校平均	114.9	121.2	126.5	134.5	140.5	150.0
全国平均	115.8	121.8	127.6	134.1	140.9	147.3
体重 (kg)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
本校平均	18.9	25.3	25.0	28.9	31.9	43.0
全国平均	21.2	23.9	27.0	30.6	35.0	39.8

視力検査の結果

(%)



文字を書くときの姿勢やえんぴつの持ち方に気を付けましょう。前髪が目にかかる時は、ピンでとめるか、前髪を短くしましょう。目を大切にすることを考えてみてください。



ほけんだより 7月

栄南小学校
令和5年7月



ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けて!!

これから、暑い日が多くなってきます。暑さから体が慣れていないこの時期は、とくに注意が必要です。熱中症は、暑さによって起こるからだの不調で、ひどいと死にいたることもあります。学校で体調が悪くなってしまった人は、近くの先生に早めに教えてくださいね。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

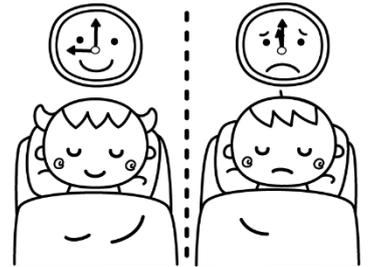
1 水分をとる

たくさん汗をかくと、脱水症状を起し、熱中症の原因にもなります。こまめに水分をとりましょう。



3 ぼうし

外に行くときは、かならずぼうしをかぶりましょう。学校では、赤白ぼうしをかぶって遊びましょう。



4 生活リズム

寝不足や生活リズムの乱れは、体調不良のもとです。きそく正しい生活リズムで生活をしましょう。



2 朝ごはん

朝ごはんにみそしるや野菜スープで塩分をとりましょう。



いま 今こそ お風呂

夏になるまえに心がけておきたいのは、暑さにたえやすい、汗をかきやすい体になっておくことです。そのためにいいのは、お風呂に入ることです。お風呂に入ることで、体が温まり汗が出て、汗を出すところ（汗腺）の働きが活発になって、汗をかきやすい体になり、暑い季節を元気に過ごせます。

また、熱中症の予防にも効果があります。ぬるめのお風呂に長めに入ることがおすすめです。汗をかくので、お風呂の前後には、水分をとりましょう。



すいぶんほきゅう お 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の多いものが、たくさんあります。気を付けましょう。



おうちの人へ
暑さのため、水筒のお茶が足りなくなる児童がいます。多めにお茶を持たせてくださいますようお願いいたします。

