

# ほけんだより

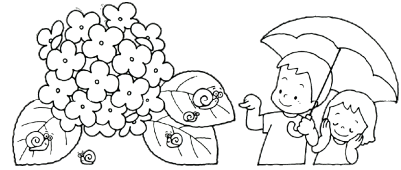
令和元年6月7日  
練馬区立練馬第三小学校  
保健室 No. 3

梅雨の季節となりました。蒸し暑く感じる日が増えますが、一方で「梅雨寒」という言葉があるように、気温の変化が大きい時期です。体調をくずさないように気を付けましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が起こりやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

## 6月の保健目標

歯はすみずみまで  
ていねいにみがこう



## 発育測定の結果 (学年・男女別の平均)

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.4	21.8	115.4	20.1
2年	123.2	23.8	121.0	23.2
3年	129.1	27.4	126.9	26.7
4年	134.0	30.9	133.8	29.2
5年	139.1	34.1	140.0	34.3
6年	146.8	39.6	144.5	36.3

## 健康カードの配布について

- ★今年度の健診結果を記入した健康カードを、6月中旬に配布する予定です。お子さんが持ち帰りましたら、健康カードの左側をご確認の上、「保護者印」の欄に押印をお願いします。カードは、担任へ返却してください。
- ★健康カード中面右下に「肥満度計算図」裏面に「成長曲線」があります。「成長曲線」は発育の様子を確認するために重要です。ご家庭で作成しバランスを見てあげてください。

## 雨だけど遊びたいから??

この時季は梅雨といって、雨がたくさん降ります。休み時間や放課後に外で遊べない日も多いでしょう。だからと言って、廊下を走ったり、階段で遊んだりしていませんか？ 他の人とぶつかる、足をふみはずすなど、危険がいっぱいです。また、雨水やしっけなどで、すべりやすくなっているところもあります。こういうときこそ、教室でクラスメートとおしゃべりしたり、図書室で読書したり、ゆっくりすごしてみましよう。



## 気温と天気に合わせて

### ～お役立ちの「もう1枚」～

薄手の上着をもう1枚  
晴れたときと雨のとき、朝と昼でも気温に差があります。脱いだり着たりしやすい、シャツやカーディガンがあるといいですね。



### 〈タオル・ハンカチをもう1枚〉

たくさん汗をかきやすい季節。手を洗うときなど、いつも持ち歩く分のほかに、ランドセルに入れておくと安心です。特に体育や休み時間の後などは、きちんと汗の始末をしましょう。

