



ほけんだより

梅雨とはいえ時折真夏の日差しもさすことが多くなってきたこの頃ですが、
 子供たちは毎日元気に学校生活を送っています。プールに入れる日も多くなって
 くるので、今まで以上に体調管理には気をつけてほしいと思います。

また、気温がぐんぐん上がる7月は熱中症に特に注意が必要です。

体力をいつも以上に消耗しやすい時期なので、十分な睡眠と栄養をとる
 ように心がけてください。

さて、もうすぐ夏休みに突入します。長い休みだからこそ、
 生活リズムや食事のバランスに気をつけて毎日元気に過ごしてください。



学年別(二測)平均

	性別	検査人数	身長	体重
1年生	男	53	116.3	21.1
	女	44	115.9	20.9
2年生	男	44	121.8	23.1
	女	38	119.8	22.9
3年生	男	45	126.8	26.4
	女	45	126.4	26.1
4年生	男	39	132.9	30.4
	女	38	133.0	29.7
5年生	男	44	138.3	34.4
	女	38	141.3	34.8
6年生	男	33	146.8	40.4
	女	33	145.5	38.3



★発育には個人差があります。

他の人と比べて「大きい」「小さい」ということではなく、
 自分の身長や体重を知り、バランス良く成長して
 いるかを確認することが大切です。

おうちの方へ 「健康カード」返却しました

学校で行われる全ての健康診断が終わりました。ご家庭でも提出物や、受診勧告後の治療等、ご協力ありがとうございました。

本日『健康カード』を渡しました。定期健康診断の結果を記録しています。お子様の発育や身体の様子をご覧ください。

健康診断で疾病や異常の疑いがあった人は、その都度ご家庭へ連絡しています。治療の済んでいない方は、早めに医療機関を受診をして、健康な身体で学校生活を送るようにしましょう。

なお、健康の記録は印を押して**7月15日(金)**までに担任に提出してください。

気をつけよう！夏にはやる病気



夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。
 気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！



ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰痕ができるため、かなり痛む。

フル熱(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水ほうができ、熱が出ることもある。



どうして人間は汗をかくの？

悩み相談 汗ってベタベタするから嫌い。汗をかく意味ってあるのかな？

回答者 ウサギくん

何を言っているんだい！僕たちは汗をかかないから、とっても暑さに弱いんだ。人間は汗で体温調節ができるからうらやましいな。

汗はからだの中の熱を外に出して、体温調節をする大事な役割をしています。では、上手に汗をかくには…

- エアコンは28℃くらい
 - 適度に運動をする
 - ぬるま湯につかる
- 汗をかいて、暑さに強いからだづくりをしたいですね。



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、とり過ぎると食欲が落ち、体力低下にも繋がります。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高いものは結構あります。気をつけましょう！！



■栄養成分表示

100g 当たり

エネルギー	…00kcal
タンパク質	…0g
脂質	…0g
炭水化物	…0g
ナトリウム	…0g

ここをチェック!!

「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。