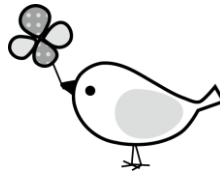


# ほけんだより



☆おうちの人といっしょによみましょう☆

平成30年5月21日  
川棚町立川棚小学校 保健室  
ほけんだより No. 2

5月の保健目標：病気をはやく治そう。よい生活習慣を身につけよう。

## 運動会の練習がんばっています！

つかれがたまりやすい時です。しっかり睡眠をとり  
つかれを残さないように注意しましょう  
こんなときこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」に気を  
つけましょう。



## 「朝ごはんは必ず食べる」「水とう・タオル」 を忘れずに…

入学して間もない1年生も、小学校初めての運動会、いっしょうけんめいに練習をしています。帰宅後は、きつとつかれてぐったりしているのではないのでしょうか。しっかりと朝ごはんを食べ、エネルギーをとってほしいと思います。

また、日中は汗ばむくらいに暑く感じる日もあります。疲れと暑さがかさなって、体調をくずさないよう、水分補給のための水とうとタオルを忘れずをお願いします。

## おうちの方へ ～朝の健康観察～

おうちでの健康観察は、元気で一日を過ごすことができるかを判断するととても大切なものです。朝の忙しい時間ですが、できるだけ毎日、お子さまの心と体の様子をチェックしてください。

- 熱はないか
- 朝ごはんはきちんと食べたか
- 便は出たか
- 顔色はよいか
- 表情はよいか など

いつもより少し元気がないなど、とりあえず登校させる場合は、連絡帳にその様子をお知らせください。

## 健康診断結果のお知らせをお渡し しています

歯科検診、耳鼻科検診、内科検診等、ほとんどの健康診断が終了しました。それぞれ医療機関の受診が必要なお子さまには「健康診断結果のお知らせ」のプリントを配布しています。プリントを受け取られましたら、早めの治療をよろしくお願いたします。受診されましたら、受診証明書を学校まで提出してください。



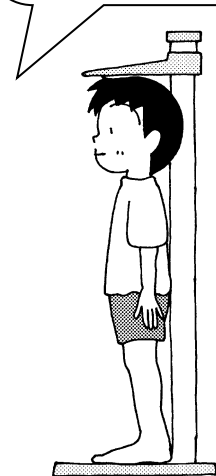
# 体位平均の比較

男子

女子

		身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	川棚小	<b>116.2</b>	<b>21.3</b>	<b>114.5</b>	<b>20.4</b>
	長崎県	116.1	21.4	115.2	21.0
2年	川棚小	<b>121.4</b>	<b>22.5</b>	<b>118.7</b>	<b>22.0</b>
	長崎県	121.7	23.9	121.2	23.7
3年	川棚小	<b>127.5</b>	<b>28.3</b>	<b>128.6</b>	<b>27.5</b>
	長崎県	127.4	27.1	126.8	26.5
4年	川棚小	<b>133.0</b>	<b>29.7</b>	<b>133.0</b>	<b>29.8</b>
	長崎県	132.9	30.2	133.0	30.2
5年	川棚小	<b>139.2</b>	<b>33.7</b>	<b>138.3</b>	<b>33.5</b>
	長崎県	138.5	34.1	139.9	34.2
6年	川棚小	<b>144.6</b>	<b>38.7</b>	<b>145.3</b>	<b>37.7</b>
	長崎県	144.9	38.7	146.5	39.6

平均はあくまでめやすです。成長の仕方はひとりひとり違います。



\*県平均は、平成29年度の数値です。

油断しないで!

こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」です。  
夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こんなことに気をつけよう

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。



こんなクツは、ケガのもと!

フカフカでぬげそう



かかとをふんでいる



きつくていたい



クツは自分にあったものをはきましょう!