



梅雨が明けたらよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもよいですね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるとよいですね。



健康手帳・健康の記録のご確認を

4月からの健康診断が終了しましたので、健康手帳(3~6年生)・健康の記録(1・2年生)を配布します。7月16日(金)に配布する予定です。手元に届きましたら、ぜひお子さんと一緒に健康診断結果の確認をお願いいたします。また、成長の様子を確認するために、健康手帳は、1ページの「生活のふり回り」「健康のめあて」、4・5ページの「身長・体重の記録とグラフ」の記入をお願いいたします。健康の記録は、裏表紙の「健康の目当て」、3ページの「標準成長曲線」の記入をお願いいたします。なお、健康手帳・健康の記録は保護者印を押していただき、担任に提出してください。

7月19日(月)に担任へ提出をお願いいたします。

水泳学習が始まります!

健康調査のご協力ありがとうございました。子どもたちが、安全に楽しく学習できるように、学校でも気を付けていきたいと思っております。ご家庭でもプールのある日は、いつも以上に朝の健康観察を念入りをお願いします。

耳掃除は、耳の中を傷つけないように優しく!

手足の爪は伸びていないですか?



プールのまえに気をつけること

熱はないですか?

持ち物には名前を忘れずに!

具合の悪いところはないですか? 下痢の症状はないですか?

あれれ? 内臓の元気がないぞう~

冷たいものばかりとっていると...

- ×便秘・下痢になる
- ×ガスがたまる ×食欲がなくなる
- ×カゼなどにかかりやすくなる
- ×集中力が下がる

こんなときは 体の中を温めてあげましょう!

温かいものを食べる

適度に運動する

湯船に入る

「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえ
ば？ うなぎはもちろ
ん、他にも「う」のつくもの
を食べると、元気に夏を過ご
せると言われ
ています。



これらの食材を取り入れて
元気な毎日を！

うなぎ

タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。
栄養価が高く、夏バテ防止にも。

うどん

消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲
が落ちているときにもおすすめ。

うめ干し

疲労回復効果のある、
クエン酸がたっぷり。
夏に不足しがちな塩分
の補給にも。



令和3年度発育測定結果と歯科検診結果

今年度の本校の発育測定と歯科検診の結果をお知らせします。なお、健康診断で指摘があった項目に関しては夏休み中に受診をお願いします。

〈発育測定結果〉

		身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年生	115.7	20.3
	2年生	123.1	24.9
	3年生	129.0	30.3
	4年生	134.8	34.2
	5年生	141.9	36.0
	6年生	146.9	41.7
女子	1年生	115.8	20.8
	2年生	120.9	23.6
	3年生	129.6	27.1
	4年生	136.8	30.4
	5年生	143.8	37.4
	6年生	147.8	44.2

去年と比べて、皆さんの体
はどのくらい大きくなりましたか？成長の速さは一人
一人異なります。規則正しい生活をして、自分のペ
ースで成長してくださいね。



〈歯科検診結果〉

