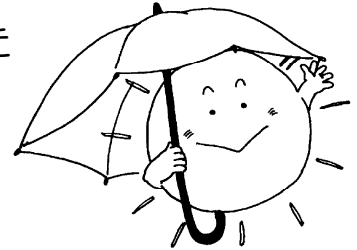


ほけんだより 7月

仙台市立川平小学校
ほけんだより7月号 No.4
平成22年7月1日

むしむし、じめじめした日が続いています。梅雨の時期は、むし暑い日があったり、気温の低い日があったりするので、体調をくずしやすくなります。
早ね・早おき・朝ごはん、元気にすごしてね。



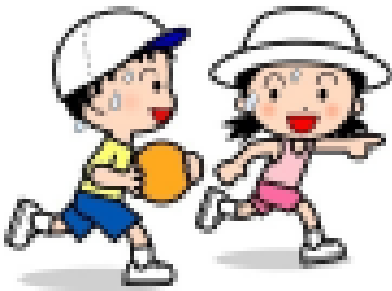
7・8月のほけんもくひょう

なつ けんこう
夏を健康にすごそう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう。

ねっちゅうしょう きおん たか とき からだ ちょうし わる
熱中症とは、気温が高い時などに体の調子が悪くなることです。
自分でも、予防ができます。

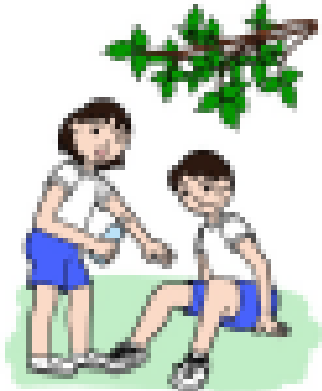
① 外で遊ぶときは、ぼうしをかぶろう。



② ときどき、水をのもう。



③ ちょうしがわるくなったら、すぐひかげでやすもう。



○もちろん、熱中症にならないように、
「早ね、早おき、朝ごはん」を心がけよう。

※上に書いてあることをしてもぐあいが悪いときは、先生やおうちの人に伝えましょう。

7月のお知らせ



ここからは、
おうちの人と
よみましょう。

健康手帳をお渡しします。

健康手帳は、7月中に配布します。(検診結果の関係で、配布の日は学年ごとに違います。)4月からの健康診断の結果の欄に押印をし、提出ください。1ページには、6月におこなった「生活振り返りチェック」もあります。ご覧になり、ご家庭での健康生活について、お話しする機会にいただければと思います。1年生は、学校でチェックしていませんので、ご家庭でお子さんと一緒に「生活振り返りチェック」をしていただければと思います。

「夏休みの歯みがきチェック」について

歯みがきチェックカードと「歯垢染め出し錠」を、夏休み前にお渡しします。夏休みに1日、歯垢を染め出す日を決め、みがきにくい歯や歯みがきのくせなどをチェックします。ご家庭でのご協力よろしくお願ひします。(詳細は、チェックカードと一緒に夏休み前にお渡しします。)

暑い日の水筒持参について

学校だよりでお知らせした通り、登下校時の水分補給のための水筒(水かお茶)を必要に応じて持たせてください。

(参考)平成22年度発育測定の結果

(仙台市・全国平均はH21年度の平均値)

		男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	川平小	116.1	123.6	128.4	134.5	140.4	146.6	
	仙台市	117.1	123.0	128.7	133.9	139.4	145.6	
	全国	116.7	122.6	128.3	133.6	138.9	145.1	
体重	川平小	21.0	24.8	28.1	31.1	35.8	39.6	
	仙台市	21.6	24.3	27.5	30.9	34.6	39.0	
	全国	21.5	24.1	27.2	30.6	34.2	38.4	
座高	川平小	65.6	68.6	70.4	73.2	75.7	78.3	
	仙台市	65.0	67.8	70.4	72.7	75.1	77.8	
	全国	64.9	67.7	70.3	72.7	75.0	77.6	
		女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	川平小	116.8	121.8	127.3	132.9	140.9	146.7	
	仙台市	116.1	122.0	127.8	133.8	140.6	147.3	
	全国	115.8	121.7	127.5	133.5	140.3	146.9	
体重	川平小	20.8	23.4	27.0	30.1	34.5	39.3	
	仙台市	21.1	23.7	26.7	30.4	34.5	39.4	
	全国	21.0	23.5	26.5	30.0	34.1	39.0	
座高	川平小	64.9	69.3	70.0	72.5	76.4	79.3	
	仙台市	64.6	67.3	70.1	72.8	76.0	79.4	
	全国	64.5	67.3	70.0	72.7	75.9	79.3	

発育には、個人差がありますので、あくまでも参考としてご覧ください。

発育に関して相談がある方は、保健室までご連絡ください。

プールでの感染症

けが 予防を。



プールで流行する病気を予防するには、入水前後にシャワーをしっかりと浴び、うがいを確実にすることです。(学校でも指導しています。)目の病気予防には、ゴーグル着用が有効です。

仙台市内では、はやり目(流行性角結膜炎)が流行している地域があります。目が真っ赤に充血し、目やにがある時は、早めに眼科を受診してください。(熱は出ないこともあります。)

また、プール内では、手や足のつめで傷をつけることがあります。ご家庭でも、つめ切りのチェックをお願いします。

6月「歯の健康教室」の感想より

(3年生歯垢染め出しブラッシング指導)

- ◇ わたしは、おくばの方がみがけてないと思いましたが、前ばの方がみがけてませんでした。
- ◇ わたしは、はみがきの時間がないので、いつもささっとでおしまいにしています。はみがきのしかたをならったので、次はやってみようと思います。手がかれました。
- ◇ はのすき間やおくばのみぞに食べ物がかっていたのでびっくりしました。ピカピカのはにしたいな。