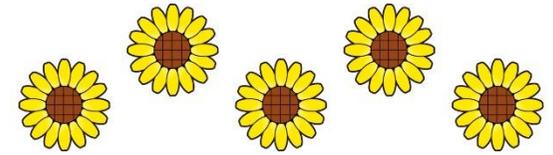


ほけんだより



2022. 7. 19
おたかの森小学校
保健室 NO.5



いよいよ明後日から、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みの間、けがや病気、事故に注意して、元気に過ごしましょう。夏休みの終わった9月、元気いっぱいのおみなさんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。

今年度の男女別身長体重の平均

学年	男子		女子	
	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)
1年生	116.6 cm	21.1 kg	116.3 cm	21.0 kg
2年生	123.2 cm	24.2 kg	122.1 cm	23.6 kg
3年生	129.1 cm	27.8 kg	128.2 cm	26.6 kg
4年生	134.7 cm	31.1 kg	134.9 cm	30.4 kg
5年生	140.2 cm	35.0 kg	141.0 cm	34.4 kg
6年生	146.1 cm	39.1 kg	148.7 cm	39.6 kg

<今月の1冊> 「ぐんぐん せがのびる ひみつ」

みなさん、背がのびるのは、なぜだと思いますか？ それは…体の骨がのびているから。でも、骨がのびるのは、なぜだろう？ それは、頭の中で「大きくなるぞー！」と、命令が出ているから。でも、この命令がでるのは、子どものころだけです。だから、子どものうちにしっかりと骨をのばして体を大きくしましょう。そのために必要なことは3つ。背がのびるために必要なこととはなんでしょ？ 気になる人は、保健室に読みに来てください。

夏休みの健康クイズ

<問題> すいみん不足になると、心や体にどんなことが起こるの？

- ① イライラする ② ボーっとする ③ 肥満になる



* 答えは、一番下にあります。

夏休みだからといって、夜更かしをして、朝遅く起きる不規則な生活はしないで、毎日規則正しい生活を送るように心がけましょう。

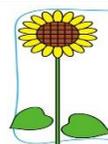
<保護者の皆様へ>

- 8月分の健康観察カードを本日、7月19日（火）に配付いたしました。7月に入り、全国的に新型コロナウイルスが流行してきています。夏休み中も毎日健康観察カードの記入を忘れずをお願いします。
- 夏休みにおこなわれる保護者面談の際、教室に入る前に非接触型体温計での検温及び、手指アルコール消毒の利用にご協力ください。自宅での検温もよろしくをお願いします。
- 歯科検診の結果で、歯列、咬み合わせ、咬合の項目で治療勧告をしている児童を対象に、歯列矯正相談を無料で受けられます。希望される方は、歯列矯正相談（無料）協力歯科医院リストをお渡しいたしますので、夏休みの個人面談の際に、保健室までお問い合わせください。

<夏休みの健康クイズの答え> ①②③全部。子どもの健全な成長にとって望ましい、すいみん時間は、低学年で10時間・中学年高学年で9時間といわれています。



なつやす
夏休みの歯みがきカレンダー



ねん
年

くみ
組

なまえ
名前



は いろ にかい あか かい きいろ かい あお まいにちあお めざ
歯みがきをしたら色をぬってください。1日1回→赤 2回→黄色 3回→青 毎日青を目指そう!

月	火	水	木	金	土	日
		7月	21日	22日	23日	24日
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
1日 8月	2日	3日	4日	5日	6日	7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日	31日	<p>ほけんしつ まいにちあお ひと しら 保健室で毎日青がめれた人を調べます。</p> <p>まいにちあお ひと がつ にち きん たんにん せんせい つた 毎日青がめれた人は9月2日(金)までに担任の先生に伝えてください。</p>			