

ほけんだより

2013・7・2
和歌山市立四箇郷北小学校

7・8月健康目標
夏を元気にすごそう

水泳指導がはじまり、プールからはみなさんの楽しい、元気な声がひびいてきますが、みなさんの体の調子はいかがでしょう？
朝おきてきたとき、からだがかたじけなく、「おはよう」の声に元気がでない朝ごはんが食べたくない・・・
いつもとちがうな！！とかんじたら、体温をはかってみてください。

汗の季節

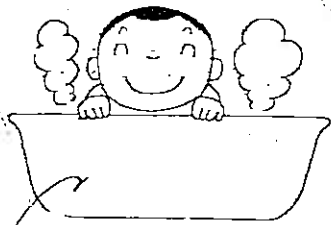
あつい日や運動をしたあとなどには、汗をいっぱいかきますね。私たちの体は、汗をかくことで体中の熱を外へにがし、体温を一定にたもとうとしています。気化熱といって、汗が蒸発するとき、体の表面の熱をうばっていくのです。風がふいて汗がかわっていくとき、スーッとすずしくなるのはこのためです。

汗をかいたら



タオルでしっかりふきとる。

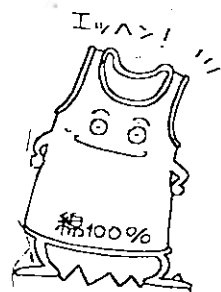
☆こまめに水分を十分にとる。



お風呂やシャワーで体を洗いけつにする。

下着をつけてますか？

夏でも下着をつけたほうが気持ちよくすごせます。



めんどくさがらずに、きちんとつけることがたいせつです。また、たくさん汗をかいたとき、下着もとりかえるようにしましょう。

お茶をもたせてあげてね！

水とうをもっていない子がいます。学校の水道水はのめませんし生水はお腹をこわします。

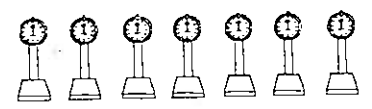


手や足のつめ切れていますか？

健診時、爪の長い子が多かったのにはびっくりしました！
ボール遊びの時、爪がおれてけがをする子やお友だちに当ってけがをさせてしまう子「頭髪トーク」の時には、かならずつめをきりましょうね。



4月 身体測定けっか



| こうもく | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 身長(cm) | 116.4 | 122.4 | 129.0 | 134.2 | 140.1 | 146.8 |
| 体重(kg) | 20.3 | 23.5 | 26.8 | 30.5 | 36.9 | 38.9 |
| 座高(cm) | 64.4 | 67.5 | 69.9 | 72.7 | 75.2 | 77.0 |
| 身長(cm) | 115.3 | 121.8 | 129.2 | 133.1 | 141.2 | 148.5 |
| 体重(kg) | 20.3 | 22.0 | 27.3 | 32.5 | 37.2 | 39.4 |
| 座高(cm) | 63.6 | 67.5 | 70.6 | 73.1 | 76.4 | 80.0 |

夏休みには、治りようのチャンス！！

歯の治りよう票・視力手帳をもらった人は、病院へいきましょう！！

