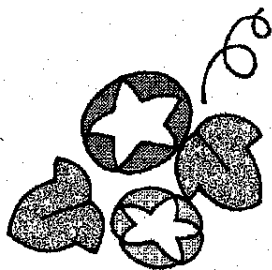


令和元年7月17日

さいたま市立岩槻小学校

様々な行事を通して子どもたちが成長した1学期も間もなく終わり、待ちに待った夏休みが始まります。スポーツ、勉強、読書、家の手伝い・・・など、自分の得意なところを伸ばすのもいいし、新しいことに挑戦するのもいいでしょう。目標に向かってがんばることが、心も体もきっと大きく成長させてくれるはずです。



身長・体重 平均値

4月に行った身長・体重の学年別・男女別の平均値です。発育の状況には個人差がありますので、参考として、ご覧ください。

	男 子		女 子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	115.5	21.3	114.7	20.6
2年生	122.6	24.3	122.4	24.9
3年生	128.6	27.6	127.1	27.7
4年生	134.8	32.6	135.0	31.6
5年生	139.8	35.7	140.4	33.3
6年生	145.2	36.3	147.4	38.7

治療をすませましょう！

1学期に行った健康診断の結果、疾病・異常やその疑いがあった人に「健康診断結果のお知らせ」を渡しました。「健康診断結果のお知らせ」をもらってまだ医療機関でみていただいていない人は早めに受診するようにしてください。夏休みは、むし歯やその他の疾病・異常を治療したり、くわしく検査したりするのによい機会です。

特に、むし歯については、自然に治ることはありませんので、必ず歯科医院を受診し、治療をすませるようにしてください。

規則正しい生活を！

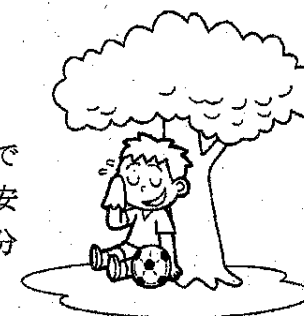
夏休みは、生活リズムがみだれやすくなります。規則正しい生活を心がけてください。

- ・朝早く起きて、しっかり朝ごはんを食べる。
- ・1日3食、栄養バランスの良い食事をする。
- ・夜ふかしはせず、毎日ほぼ決まった時間に寝る。
- ・テレビやゲームは、時間を決めて楽しむ。

ひ・み・つ の方法で熱中症を予防しよう！

ひ：ひかげで休む

屋外にいる時は、日陰などの少しでも気温の低い場所でこまめに休みましょう。20～30分に1回休むのが目安です。こまめに休むことは、疲れをとるだけでなく、水分補給のタイミングをつくることもできます。



み：みず（水分）を補給する

水分を補給することは、一番の予防策です。一度にたくさん水分をとるのではなく、少量をこまめにとることが大切です。

つ：つめたいもので体を冷やす

体を冷やすことも予防策です。水でぬらしたタオルなどで首を冷やしたり、冷たい水で顔を洗ったりすると効果的です。



9月のおもな保健行事予定

- 2日(月) 発育測定 4・5・6年生
- 3日(火) 発育測定 1・2・3年生
- 4日(水) 発育測定 なかよし

6月の歯みがきテストでは、ご協力ありがとうございました。
なつやすみはみがきカレンダーは、8月27日(火)に学校に持って来ててください。