

まらまらひかる

平成25年6月11日



プールがはじまります

6月3日にプール開きが行われ、いよいよ水泳の授業がはじまります。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか？楽しい授業にするためにも、守ってほしい約束があります。

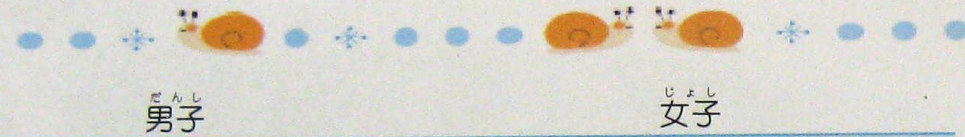
6月に入り、だんだんと暑い日も増えてきました。暑さになれない今の時期は、どうしても疲れてしまいがちです。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

健康診断がおわりました★



4月から続いていた健康診断がおわりました。すべての結果を集計したら、検診結果をまとめた「わたしのからだ」を配布します。それをみながら、じぶんの健康状態について、もういちど振り返ってみてください。また、治療が必要というお知らせをもらったひとは、はやめに病院へいくようにしてください。

平均身長



	男子		女子	
	赤麻小	全国	赤麻小	全国
1年	115.8	116.5	115.3	115.6
2年	123.3	122.4	119.9	121.6
3年	129.3	128.2	129.1	127.4
4年	131.2	133.6	137.1	133.4
5年	139.5	138.9	142.5	140.1
6年	146.5	145.0	147.7	146.7

視力がB以下の人

51人



むし歯のあった人

40人

6月3日～7日は歯と口の健康週間でした。そこで、歯科検診でむし歯や歯肉の異常がなかった人に賞状を贈りました。もらった人はこれからもその調子で、もらえなかった人は来年はもらえるようがんばってください！

<p>病気やケガがある人は主治医に相談しよう</p> <p>お医者さんと相談して入るべき</p>	<p>体を清けつにしておきましょう</p> <p>皆で入るプールは前日の入浴やプール前後のシャワーも念入りにね</p>	<p>睡眠を充分にとりましょう</p> <p>水泳ははじめても本力を発揮する前日はもちろん、入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を怠らざりましょう</p> <p>不安があるときは必ずお話しください。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要!!</p>	<p>準備運動をしっかりしましょう</p> <p>全身のきんにくをほぐして、心肺のきょうを高めます。</p>

しっていますか？あのねちゃん

ほけんしつ入口のよこに、「あのねちゃん」というものがあります。置いてある紙になやみごとや、聞いてほしい話などをかいて、あのねちゃんの中にいれると、だれかに相談することができます。なにか悩みや、しんばいなことなどがあるときは、いつでも利用してください。

書くときは、相談したい相手の名前を必ず書いてくださいね★



保護者の方へ

保健室で休んだり、家での経過観察が必要と考えられるようなケガをした場合に、「保健室よりお知らせ」というプリントを配布することになりました。体調不良などは、日頃の生活習慣なども関係してきます。お知らせをもらった場合には、ご家庭でも生活習慣などについて、より注意深く見ていただけると幸いです。