

ほけんだより

西方小学校保健室

7月1日発行

7月の保健目標

暑さに負けない元気な体をつくろう


梅雨も終わりに近づいて、本格的な夏に入ろうとしています。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、夏を元気に過ごせるようにしましょう。

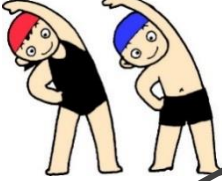



もうすぐプールが始まります


水泳学習が始まります。プールに入る日は必ず体温を測り、健康に異常がないかを確認しましょう。また、目や耳の病気など、何か健康面で心配なことがある人は、お医者さんと相談するようにしてくださいね。


泳ぐ前には...


前の日はしっかり眠る 


準備運動はしっかりと 

朝、健康観察をする 


手足のつめを切る 

プールサイドは走らない 

具合が悪くなったら先生に言う 

先生の話をよく聞く 

泳いでいるときは...

ふざけない 

※感染症対策として、隣の人と間隔をあけること、大声を出さないことにも気をつけましょう

健康観察ではこんなところをチェックしましょう！

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ① 顔色は普通ですか？ | ② 睡眠は充分にとれましたか？ |
| ③ 朝食はしっかりと食べましたか？ | ④ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？ |
| ⑤ 下痢はしていませんか？ | ⑥ ジュクジュクした傷はありませんか？ |
| ⑦ 爪は短く切っていますか？ | ⑧ 熱はありませんか？ |



一つでも当てはまる人は、無理をして泳がないようにしましょう。



身体計測結果速報

6月に行われた身体計測の平均値です。自分の記録と平均を比べてみましょう。また、昨年と比べてどのくらい大きくなったでしょうか？調べてみましょう。

			1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長 (cm)	西方小	116.7	123.0	129.3	136.0	141.8	146.0
		栃木県	116.1	122.5	127.8	133.4	139.4	144.6
	体重 (kg)	西方小	22.0	23.6	28.4	32.1	37.2	36.7
		栃木県	21.4	24.5	27.8	30.8	35.4	39.0
女子	身長 (cm)	西方小	115.5	124.4	129.2	133.9	139.4	148.5
		栃木県	116.3	121.3	127.4	133.2	140.1	146.9
	体重 (kg)	西方小	22.2	23.9	28.4	29.6	32.1	40.9
		栃木県	21.7	23.8	27.4	30.5	34.2	40.3

※県平均は令和元年度のもの

朝ごはんを食べよう！(暑い時期は特にしっかりと)

- ①一日を元気にスタートできます！……体温が上がり、体が目覚めます。
- ②集中力がアップします！……脳にエネルギーが補給され、やる気が出ます。
- ③おなかの調子が良くなります！……腸が刺激され、その活動が活発になります。
- ④熱中症の予防に繋がります！……水分と塩分の補給をすることができます。



相談室 より

西方小学校の相談室では、スクールカウンセラーがひとりひとりの成長をサポートし、保護者の皆様が抱える問題にも対応していきたいと思っております。
お気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーの先生紹介

かねこ みつよ
金子 光代 相談員

(勤務時間 9:00~17:30)



申込方法(保護者の方へ)

お子様のことで相談を希望する場合は、予約制になります。事前に担任または教育相談担当(上野)にご連絡ください。相談は無料です。

電話 0282-92-2009 (西方小)

相談場所は
相談室(資料室)です



7月	16日(木)
8月	20日(木)
9月	17日(木)
10月	5日(月)、15日(木)、29日(木)
11月	26日(木)
12月	17日(木)
1月	28日(木)
2月	8日(月)、18日(木)
3月	4日(木)