



令和 2 年 7 月 3 1 日
江東区立東川小学校
校 長：石川加子
養護教諭：中根理恵

長い梅雨とともに気温は上がり、蒸し蒸しする暑さが続いています。そのような中でマスクをつけるときは注意が必要です。マスクをしていると、喉の渇きにも気付きにくくなるので、こまめな水分補給が大切です。暑い夏が始まりますが、2週間の夏休みを健康に、そして有意義に過ごしてください。

🐞 ... 8月の保健行事

| 実施日 | 内容 | 対象学年 | 連絡事項 |
|--------|--------|------|-------------------------------------|
| 4 (火) | 心臓検診 | 1年、他 | 体育着を着ます。 |
| 31 (月) | 脊柱側弯検診 | 5年 | 体育着を着ます。足などをケガしている場合は受けられないことがあります。 |

🐞 ... 身体測定の平均値

| | 男 子 | | 女 子 | |
|----|--------|--------|--------|--------|
| | 身長(cm) | 体重(kg) | 身長(cm) | 体重(kg) |
| 1年 | 116.1 | 20.7 | 116.7 | 21.9 |
| 2年 | 125.6 | 26.6 | 121.4 | 23.2 |
| 3年 | 130.3 | 28.2 | 129.9 | 28.7 |
| 4年 | 135.5 | 31.0 | 138.0 | 32.9 |
| 5年 | 141.4 | 35.8 | 147.1 | 42.6 |
| 6年 | 145.9 | 41.4 | 151.4 | 42.0 |

7月の身体測定の各学年の平均値です。

1年生は、小学校で初めての身体測定でした。しっかりあいさつをして、決められたところに並び、上手に受けることができました。2～6年生は、久しぶりの身体測定でした。自分の体がどのくらい成長しているか、わくわくしながら受けている様子も見られました。外出自粛の期間もあり、体重が大きく変化している人もいたようです。夏休みに入りますが、食生活などの生活習慣には気を付けて過ごしてほしいと思います。

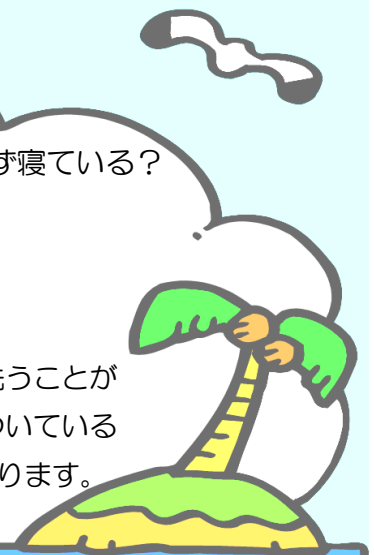
夏の暑さに
注意です

夏休み中も規則正しい生活習慣を！

- 毎朝、7時までには起きている？夜更かしせず寝ている？
- 夜寝る前、ていねいに歯みがきをしている？
- 食事は1日3回、バランス良く食べている？

水筒はきれいですか？

夏の暑い時など水筒を使用する場合は、水筒の中も洗剤で洗うことが大切です。細菌が増える可能性があるからです。ストローのついているものは、ストローの内側の汚れにも十分気を付ける必要があります。



「すいみんたっぷり」と「寝ぶそく」のちがいは？

すいみんをたっぷり
とっていると…

- 朝、すっきり目ざめる。
- つかれがとれていて、
熱中症になりにくい。
- 1日元気にすごせる。



寝ぶそくだと…

- 朝、なかなか
起きられない。
- つかれがとれていないの
で、熱中症になりやすい。
- 1日元気にすごせる。



よい生活リズムのきほん

- **早おき**…朝、カーテンをあけて太陽の光をあびると、スッキリと目覚められます。
- **朝ごはん**…食べれば、脳や体が活発に働きはじめ、一日を元気にスタートさせることができます。
- **はいべん**…朝ごはんの後は出やすくなるので、かならずトイレに行く習慣をつけるようにします。
- **運動**…昼間に体をよく動かすと、夜もぐっすり寝られます。
- **早ね**…早く寝れば早おきもつらくありません。体のつかれもとれて、あしたもまた元気ががんばれます。



体も心も健康にする 習慣を身につけよう

十分なすいみん、栄養バランスのよい食事、適度な運動は、元気に生活していくために大切なことです。また、規則的にうんちをしたり、手洗い・うがい・歯みがき・お風呂などで体をせいけつにすることも、基本的な生活習慣として欠かせません。そして、こうした体にかかわるものだけでなく、心の健康にかかわる習慣も、ぜひ身につけてほしいと思っています。それは「あいさつ」です。相手の顔を見て笑顔であいさつをすれば、自分も相手もよい気持ちになれますよ。

