



R6.5
一宮市立
赤見小学校
✿保健室✿

あたらしい学年^{がくねん}になって1か月^{げつ}たちました。あたらしいクラスにはもうなれましたか？急^{きゅう}にあつくなったり、はださむい日^ひがあったり、体調^{たいちよう}をくずしやすいきせつです。半そで^{はん}にうわぎをきるなど、ぬいだりきたりできる服^{ふく}そうにするといいですね！

あさごはんをたくさんたべよう！

- ・午前中^{ごぜんちゆう}のエネルギーになります
- ・頭^{あたま}がよくはたらいてべんきように集^{しゅう}中^{ちゆう}できます
- ・うんちがでやすくなります

どんなものをたべるといいの？

- ・炭水化物^{たんすいかぶつ}（ごはん、パン、シリアルなど）
 - 脳^{のう}へのエネルギーになります。
- ・ビタミン（やさい、くだものなど）
 - からだの調子^{ちようし}をととのえます。
- ・たんぱくしつ（たまご、ウインナー、なっとう、牛乳^{ぎゅうにゅう}など）
 - 体温^{たいおん}を上げて、からだがめをさまします。

せいかつリズムをととのえよう



身体測定^{しんたいそくてい}の赤見小^{あかみしょう}平均値^{へいきんち}をお知らせ^{おおしらせ}します。

	しんちよう		たいじゆう	
	男子	女子	男子	女子
1ねんせい	114.3 せんちめーとる	115.7 せんちめーとる	20.0 きろぐらむ	21.8 きろぐらむ
2年生	124.1cm	122.2 cm	24.2 kg	23.2 kg
3年生	129.8cm	126.2cm	29.4 kg	26.1 kg
4年生	133.4cm	133.1cm	31.6 kg	29.1 kg
5年生	139.6cm	140.1cm	35.9 kg	34.2 kg
6年生	146.4cm	146.8cm	39.8 kg	38.1 kg

平均値^{へいきんち}はめやすです。成長^{せいちょう}には個人差^{こじんさ}があり、大きくなる時期^{おおい}は人^{ひと}それぞれです。1年前^{ねんまえ}の自分^{じぶん}とくらべて、どれだけ大きくなったか^{おお}が大切^{たいせつ}です。しっかり食^たべて、運動^{うんどう}して、ぐっすり眠^{ねむ}ることをこころがけましょう。



暑熱順化のすすめ

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。熱中症を予防するためには、体を暑さに慣らす暑熱順化が大切です。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。個人差もありますが、体が暑さに慣れるには、数日から2週間程度かかります。

今の子どもたちの体は、まだ暑さに慣れていないので、熱中症への注意が必要です。

暑熱順化するためには…？

- 無理のない程度に運動する
- 暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす
- シャワーだけでなくお風呂に入って汗をかく

※ポイントは汗をかくことです

汗を流した後は水分補給も忘れないことが大切です！



朝、すっきり目覚めるには…

朝はまだ眠くて、いつもボーっとしている…。そんな頭と体を、すっきりと目覚めさせる方法があります。まずは、「カーテンを開けて朝の太陽の光を浴びる」こと。これによって体内時計のズレがリセットされて、毎日同じ時刻に眠くなり、同じ時刻に起きられるようになります。そして、「朝ごはんをしっかり食べる」こと。食事をすることで脳にエネルギーが供給され、頭が活発に働き始めます。また、体温が上がって、体も活動しやすい状態になります。ぜひ、試してみてください。

健康診断の結果について

健康診断の結果について、疾病の疑いのあるお子さんにのみ「お知らせ」をお渡ししています。なるべく早めに専門医による診察・治療を済ませ、その結果を担任までお知らせください。

歯科検診結果は、全員お知らせします。



学 校 医

先生

(かえでクリニック)

学校歯科医

先生

(とみたデンタルクリニック)

学校眼科医

先生 (くりもと眼科)

学校耳鼻科医

先生 (照クリニック)

学校薬剤師

先生