

# ほけんだより 7がつ

No.2 R2. 7. 27

文京区立大塚小学校 保健室

## 熱中症にならないためにできること

こんな日には、特に注意。

きおん たか ひ 気温が高い日

つと たか ひ 湿度が高い日

急に暑くなる日なども注意です。天気予報の熱中症情報にも気をつけてみましょう。

自分で気をつけられること

外にいく時には、ぼうしをはずさず、

のどがかわく前に、こまめに水分ほまおう

マスクをしている時は、とくに気をつけて!!

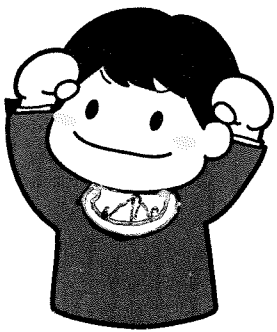
## 生活リズムをくずさずに夏休みも元気にすごそう!

あさねぼうせず、いつも学校に行く時と同じ時間におきるようにしましょう。



ごはんは、エネルギーのもと。あさ、ひる、よると3食しっかりとすききらいせすに食べましょう。

夏休みだからとふかして、いつもと同じ時間にねるようにしましょう。



勉強をしっかりと、本をよんだりする時間も大切です。計画を立てておきましょう。



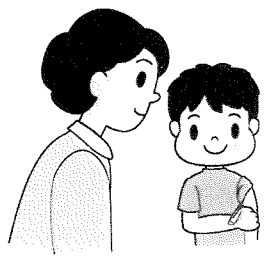
テレビやゲームは時間をきめて。ねるときにふとんの中に、ゲームはもっていきません。



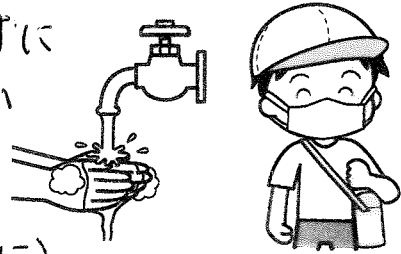
エアコンのついた部屋にはかりいいで、運動もしましょう。(熱中症に気をつけて)



## そして... 感染防止の生活もつづけてみましょう



- でおかけるときには、マスクをはずさず
  - セッケんをつかって、しっかりとあら
  - 毎朝の検温と健康観察
- (夏休みの間も「けんこうかんさつカード」に記入し、始業式の日に提出します。)



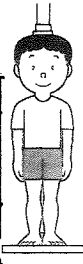
## 今年のはみがきであらいがんばりカレンダーをくはります!!

いつもの夏休みは、はみがきだけのカレンダーをくはっていましたが、今年からは、休み半日、しっかりと手をあらってほしいので「なつやすみ はみがき、であらい がんばりカレンダー」にしました。たくさんの笑いがあふれて、きれいにいろいろぬられたカレンダーが、2学期にとどくのを、たのしみしています。

## 1学期の発育測定を行いました

休校明けの6月に、みんなに会えて、ひとまわり大きくなったように感じ、涙腺が、とてもたのしみでした。クラスで伝えてもらった注意をまもり、感染防止に気をつけながらも、みんなが協力して、とてもスムーズに行うことができました。平均をのせておきます。参考までにごらんください。(身長cm、体重kg)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	118.8	116.9	123.3	124.9	130.1	130.2	134.3	138.1	141.3	141.4	148.8	146.0
体重	22.1	21.4	24.3	23.8	27.9	28.4	29.6	31.6	36.3	35.9	38.9	38.4



7つのまちがいがし

いえと いっしょに  
家の人と一緒に  
ちやうせんしてね!



みぎ え ひだり え  
右の絵と左の絵でちがうところが7つあります。わかるかな？