

ほけんだより



令和4年7月5日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

7月の保健目標

体を清潔にしよう



健康診断へのご協力ありがとうございました

学校医から所見があった場合は、医療機関を受診していただき、学校まで報告いただきますようお願いいたします。歯科検診のお知らせに関しましては、全校児童への配付となっております。むし歯や口腔内の異常がない場合は、記録としてご家庭でご覧ください。

健康カードの配付について

健康診断の記録をまとめた『健康カード』を配付しております。内容を確認していただき、保護者印を押して返却をお願いいたします。

夏休み明けには、2学期の成長測定・視力検査を予定しており、その際にカードを使用しますので、1学期中の返却にご協力ください。

成長測定の全校の結果

【身長・体重】

学年	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1	117.9	22.1	116.7	22.0
2	123.5	26.1	121.8	24.1
3	129.2	29.8	127.0	27.8
4	134.6	33.2	133.4	30.8
5	139.7	38.3	140.1	37.0
6	145.5	40.4	146.7	40.1

【視力】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A	95	82	73	74	63	66
B	30	25	30	29	26	33
C	5	9	12	19	28	24
D	2	2	11	6	9	7

数値は各学年男女別の平均値です。成長の仕方には、一人ひとり個人差があります。参考としてご覧ください。

視力の結果は、低い方の視力を基準にしています。矯正視力（眼鏡を使用した）の人数も含まれます。



ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防しよう

しょう
一児童のみなさんへー

すいぶん こまめに水分をとる

のどがかわく前に水分をとることが大切です。



そと で 外に出るときは、ぼうしをかぶる、マスクを外す

外で活動するときは、マスクを外しましょう。

とうこう げこう とき
登校・下校の時もマスクを外しましょう。



しょくじ にち 食事は1日3食食べる

バランスよく、しっかり食べて栄養をとりましょう。



睡眠をしっかり取る

すいみんぷそく ひと ねっちゅうしょう
睡眠不足の人は熱中症になりやすいです。

はやね こころ
早寝を心がけましょう。

