



石巻市立広瀨小学校

7月8日

NO.6

夏休み間近になり、日ごとに暑さが増してきました。

暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか？

食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクが高くなります。

暑い時こそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体を作って、楽しみにしている夏休みを迎えましょう。

健康カードを配布いたします

春の体位測定の結果から・・・ ★印は全国平均を上回っている学年です。

		身 長 cm		体 重 kg	
		広瀨小	全 国	広瀨小	全 国
男 子	1年	115.2	116.5	20.8	21.4
	2年	126.6 ★	122.5	26.2 ★	24.1
	3年	130.2 ★	128.1	28.8 ★	27.2
	4年	135.0 ★	133.7	33.0 ★	30.7
	5年	141.8 ★	138.8	36.6 ★	34.1
	6年	146.6	145.2	45.0 ★	38.4
女 子	1年	117.8 ★	115.6	24.1 ★	20.9
	2年	122.9 ★	121.5	26.5 ★	23.5
	3年	126.3	127.3	26.4	26.4
	4年	132.2	133.4	30.4 ★	30.0
	5年	140.1	140.1	34.8 ★	34.1
	6年	148.8 ★	146.8	40.9 ★	39.1

* 全国の平均値は平成30年度学校保健統計調査からです。

健康診断の結果を記録した「健康カード」を本日本日お渡ししました。

7月12日(金)までの回収ですので、忘れずに押印し、学校へご返却ください。

昨年の秋からのお子さんの成長をご確認ください。また、治療しなければならない病気がないかを再度見ていただき、気になる症状があるお子さんは夏休みの間に専門医を受診してください。

「えっ！そうだったの？」

いつもスポーツドリンクで水分補給？

「熱中症予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給しているよ。」という人は要注意！運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているのでエネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分の取りすぎに。普段の水分補給は水かお茶が最適です。

夏の健康知識

夏にひくから夏かぜ？

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼのウイルスは寒くて乾燥した環境が大好き。でも暑くて湿度の高い夏の環境が大好きなウイルスも。アデノウイルスなどがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。



「東日本大震災における児童への健康実態調査」へのご協力をお願いします。

石巻市教育委員会が、独立行政法人国立国際医療研究センター一国府台病院児童精神科の協力のもとに行う調査です。月曜日（7/8）に配布するプリントをお読みいただき、調査へのご協力をお願いします。

配布日：7月 8日（月）

回収日：7月12日（金）まで 学級担任へ提出してください。

<お渡しするもの>

1～3年生

- 調査の概要について【白の用紙2枚】
- 健康アンケート【ピンクの用紙1枚】・・・保護者の方がお答えください。
- 返信用封筒【1枚】

4～6年生

- 調査の概要について【白の用紙2枚】
- 保護者用アンケート【ブルーの用紙1枚】
- 返信用封筒【1枚】