

ほけんだより

令和5年7月3日
NO. 4
高篠小学校 保健室

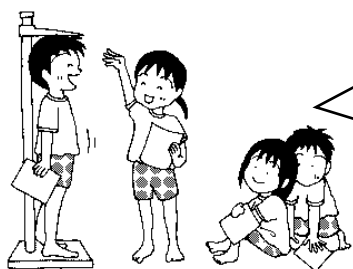
令和5年度 4月発育測定の結果

4月に測定した身長・体重の学年別平均です。成長には個人差がありますが、自分と比べてどうでしょうか。成長の記録に年に1回成長曲線を貼っています。2学期にも配布しますのでぜひご覧下さい。

令和5年度の本校平均と令和3年度全国平均との比較

○：1cm 以上＋ ▲：1cm 以上－ ○：0.5kg 以上＋ ▲：0.5kg 以上－
(全国平均は令和3年度のものです)

		男 子		女 子	
		身 長 c m	体 重 k g	身 長 c m	体 重 k g
1年	本校平均	1 1 6 . 0	2 1 . 2 ○	1 1 6 . 1	2 1 . 1
	全国平均	1 1 6 . 7	2 1 . 7	1 1 5 . 8	2 1 . 2
2年	本校平均	1 2 3 . 3	2 4 . 9	1 1 9 . 5 ▲	2 3 . 6
	全国平均	1 2 2 . 6	2 4 . 5	1 2 1 . 8	2 3 . 9
3年	本校平均	1 2 6 . 8 ▲	2 7 . 2 ▲	1 2 7 . 3	2 6 . 3 ▲
	全国平均	1 2 8 . 3	2 7 . 7	1 2 7 . 6	2 7 . 0
4年	本校平均	1 3 1 . 3 ▲	3 1 . 3	1 3 4 . 1	3 2 . 3 ○
	全国平均	1 3 3 . 8	3 1 . 3	1 3 4 . 1	3 0 . 6
5年	本校平均	1 3 8 . 5	3 5 . 6	1 4 1 . 0	3 8 . 7 ○
	全国平均	1 3 9 . 3	3 5 . 1	1 4 0 . 9	3 5 . 0
6年	本校平均	1 4 1 . 4 ▲	3 6 . 3 ▲	1 4 4 . 7 ▲	4 0 . 6 ○
	全国平均	1 4 5 . 9	3 9 . 6	1 4 7 . 3	3 9 . 8



先日配布した成長記録等でお子さんの身長体重から、肥満、やせ、低身長など気になることがありましたら、養護教諭へご相談ください。

熱中症に気をつけよう

熱中症とは、暑い中でからだの水分や塩分が不足したため、体温調節がうまくできなくなってしまうことが原因で起こります。予防の仕方を知って、熱中症にならないように注意し楽しい夏を過ごしましょう。



* 熱中症予防の ひ・み・つ

ひ

ひかげで休もう

み

みずやお茶などこまめに水分補給をしよう

つ

疲れているときは無理をしないようにしよう



健康生活チェックカードの取り組みについて

今年度も「健康生活チェックカード」への取り組みを6月から月1回行っています。お子さんは全ての項目に○がついていますか？基本的な生活習慣が身につくよう、健康生活チェックカードを利用してぜひ振り返ってみてください。

野外の生き物に注意！

夏場は、虫やヘビなどの野外生物が活発に活動する時期であり、毒をもつ生き物が私たちの体に害を与えることもあります。それを防ぐには、野外には危険な生き物もいることを知り、近づかないようにすることが大切です。特に蜂やヘビなどには近づかないように注意しましょう。



ハチに刺されると毒が皮膚に入り、アレルギー反応を起こして、腫れや痛みが出ます。しかも、全身に症状が出て、正常に呼吸ができなくなり、命にも関わるアナフィラキシーショックを起こす危険性があります。アナフィラキシーショックが起きた場合は、すぐに救急車を呼びましょう。