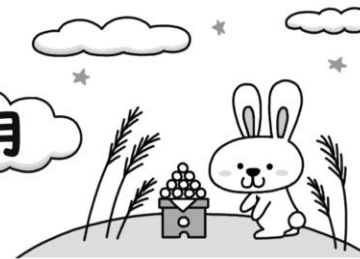




ほけんだより 9月



平成29年9月6日 昭島市立中神小学校 保健室 内山 菜摘

楽しい夏休みも終わり、もとの学校生活が始まり1週間がたちました。今月の運動会にむけて練習も始まりました。練習では体を沢山動かすので、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。練習が続き、疲れてくるとケガもしやすくなります。いつもより早めに寝て、体をしっかり休ませてくださいね。

残暑がまだまだ続きます



熱中症には気をつけて

☆中神小学校の平均値☆

1学期の健康診断の結果を集計しましたので、身長と体重の平均値を掲載します。あくまでも平均値で、発達段階によって個人差は大きくあります。2学期始めにも、身体計測を行います。その結果は、健康の記録に記載してお返しいたしますので、ご確認をお願いいたします。

男子

	身長（28年度全国平均）	体重（28年度全国平均）
1年生	116.8cm（116.5cm）	23.0kg（21.4kg）
2年生	122.3cm（122.5cm）	23.4kg（24.0kg）
3年生	129.1cm（128.1cm）	26.4kg（27.2kg）
4年生	135.4cm（133.6cm）	30.8kg（30.6kg）
5年生	139.0cm（138.8cm）	34.0kg（34.0kg）
6年生	144.7cm（145.2cm）	38.2kg（38.4kg）

女子

	身長（28年度全国平均）	体重（28年度全国平均）
1年生	115.3cm（115.6cm）	20.4kg（20.9kg）
2年生	121.1cm（121.5cm）	24.2kg（23.5kg）
3年生	127.2cm（127.2cm）	26.9kg（26.4kg）
4年生	132.4cm（133.4cm）	29.2kg（29.8kg）
5年生	140.5cm（140.2cm）	34.3kg（34.0kg）
6年生	148.0cm（146.8cm）	38.2kg（39.0kg）

運動会ケガなく力をはっきするために



☆前日は早く眠り、バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べることで、本番では思う存分に力を発揮することができます！

☆準備運動をしっかりとおこなうことで、ケガの予防ができます！

☆ツメを切っておかないと、長いツメでお友達にケガをさせてしまったり、ツメが割れて自分もケガをしてしまいます。

☆自分の足のサイズに合ったくつをはくことで、転びにくく、くつずれを予防できます！

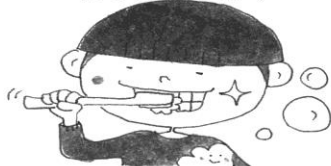
☆水分をこまめにとることで脱水症状をふせぐことができます！少しずつしっかりと水分補給をしていきましょう！

レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ

☐ ハンカチ・ティッシュを持ちましたか？



☐ 食後に歯みがきをしていますか？



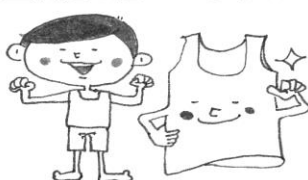
☐ うがいや手洗いをしていますか？



☐ お風呂に入っていますか？



☐ 肌着は着ていますか？



☐ つめは長くないですか？

