

のびのび



7月のほけんもくひょう

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



からだをひやしすぎないように！！

- クーラーの^{へや}部屋からときどきでましよう。
- 1日、1回（20分）、外で^{そと}遊んだり、^{あそ}運動したりしよう！
※こまめに^{すいぶんほきゅう}水分補給を！

- ^{むぎちや}麦茶がおすすめ！



「^{くち}お口ぽかん（^{くちこきゅう}口呼吸）」になっていませんか？

^{じ び}耳鼻科検診の時、^{とき}学校医の^{がっこうい}田代先生が

「『^{くち}お口ぽかん』の^こ子が増えているように^{おも}思います。しっかり^{くち}口を
と^{はなこきゅう}閉じて、意識して^{はなこきゅう}鼻呼吸をすることは、^{くちこきゅう}口呼吸をなおすために
とても^{たいせつ}大切なことです。」と、^い言われました。

^{ときどき}時々、^{くち}口を閉じているか^{じぶん}自分でチェックしましょう！



しんたいけいそく けっか 身体計測の結果



ふたむらだいしょうがっこう (二村台小学校 R4. 4月実施) がつじっし

	だんし 男子		じょし 女子	
	しんちょう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)	しんちょう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)
1ねん	116.6	21.3	115.6	20.8
2年	122.6	24.0	121.6	23.4
3年	128.2	27.0	127.4	26.4
4年	133.5	30.3	133.5	29.8
5年	138.8	33.8	140.2	34.0
6年	145.0	38.0	146.7	38.8

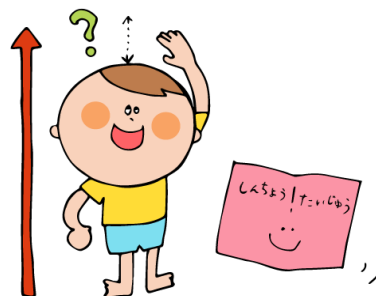


おうちの方へ

【健康手帳について】

ほけんだよりとともに健康手帳をお返しします。身体計測の結果などが記載されていますので、ご確認ください。確認後、押印またはサインをしていただき、7月4日(月)までに学校へ提出してください。なお、今後、身長や体重の測定希望がありましたらいつでも測定しますので、連絡帳でお知らせください。

どれだけ、
のびたかな？



健康手帳提出 7月4日(月)

【熱中症予防について】



- 毎日、水筒(量を多めに)・汗ふきタオルを持たせてください。
- 暑い日の放課、外で遊んだ後など着替えが必要な場合は、Tシャツなどを用意されるとよいと思います。