

ほけんだより

# のびのび

豊明市立二村台小学校  
令和5年7月

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**



あつ からだ  
**暑さにまけない体をつくろう！**



- クーラーをじょうずに使おう（つけっぱなしは ×）。
- 1日、1回（20分）、外で遊んだり、運動したりしよう！  
※こまめに水分補給を！
- 麦茶がおすすめ（できれば常温）！



\*\*\*\*\*

本の紹介「世界一簡単な驚きの健康法」マウステーピング

は ね ふちよう き  
～貼って寝るだけで不調が消える～

歯科検診の時、学校歯科医の加藤一樹先生が『お口ぽかん』の  
口呼吸の子が増えています。とくに、寝ている時に口呼吸をしてい  
ると、様々な不調を引き起こします。」と、言われました。口呼吸の

対策として夜、寝る前に「マウステープ」を貼ることを  
勧められました（保健室に本があります）。



# 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 R5. 4月実施)



	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	117.0	21.6	116.8	20.7
2年	121.5	24.7	122.4	24.2
3年	128.8	28.7	127.6	27.5
4年	133.2	29.9	136.2	31.4
5年	141.8	37.8	141.2	34.9
6年	145.2	39.8	148.2	41.8

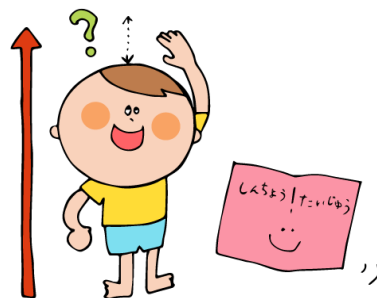


おうちの方へ

## 【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(火)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(火)

## 【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。

