



ほけんだより

★1学期のまとめ★

個人差があります的な言葉を追加する

	平均身長 (cm)		平均体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	115.5	115.4	20.2	20.1
2年生	123.1	121.8	24.5	23.0
3年生	127.3	126.3	26.2	24.8
4年生	133.0	133.6	29.2	30.4
5年生	138.3	138.4	34.0	33.2
6年生	143.0	146.0	36.5	38.4

	保健室にきた人数	
	4月～6月	1日平均
けが	1274人	24人
病気	346人	6人
その他	1739人	32人
合計	3359人	62人

	視力1.0以上	1.0未満
1年生	81%	19%
2年生	83%	17%
3年生	70%	30%
4年生	58%	42%
5年生	67%	33%
6年生	48%	52%

★アウトメディアにチャレンジ★※もう一枚のプリントです※

好きなコースを自分でえらんで

できるだけいいのでチャレンジしてみてください♪

スマートフォンやテレビ、ゲームからはなれて過ごす時間をつくって

どんな楽しいことができたのか教えてください♪

新学期がはじまる9月2日に提出してください★

なつやす
夏休み (42日) を元気に過ごすための「な・つ・や・す・み」

なつバテにならないように！

- ①暑さに負けない体をつくるため、しっかり3食たべよう！
赤やみどりの夏野菜がよいね。
- ②冷たくて、さとうのいっぱい入ったジュースの飲みすぎに注意できるかな？
- ③からだをいっぱい動かそうね！ダラダラするのはほどほどに…
- ④クーラーのかけ過ぎに注意しよう。夜はおふろで体をあたためよう★

つかれをとるために…

あついで体がつかれています。夜ふかしせずに、しっかり寝ましょう！
テレビ、ゲームの時間はお家のひととルールをきめて、やりすぎないようにしよう。

やさしい心でお手伝い♡

なつやす
夏休みはお手伝いできるチャンスです！！洗濯物をたたんだり、お料理やおかたづけの
お手伝いをしてみよう。お家の人はとってもうれしいきもちになるよ☆

すいぶん、塩分で熱中症 予防

あせをたくさんかくので、水分をとみましょう。あせをなめると塩味がしますよね。
体のなかの塩分 (しお) も足りなくなるので、ごはんを食べて、塩分をおぎなひましょう！

みんな元気にまたあおうね♪

- 1学期たくさんがんばったみなさん♪
- 夏休みは、お友達やおうちのひとと思いきりあそんで楽しい思い出を作ってください！
- 2学期元気ががっこうきてくれるのをたのしみにしています☆★

★目・歯の治療をお願いします★

健康診断など書類の提出ありがとうございます。

まだ受診されていないお子さまは、夏休み中に受診・治療していただきますよう
よろしくお願いいたします。受診後は用紙を提出してください。

げんき
元気で、思い出に残る楽しい夏休みをすごしてください！



歯の受診率
18%

