



ほけんだよい

れいわ ねん がつ たち いしおか しりつ いしおかしょうがっこう ほけんしつ
 令和4年7月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.4
 ~お家の方と読んでください~

いよいよ夏本番です。元気に登校するみんなの汗がキラキラと輝いています。気温や湿度が高くなり、熱中症のニュースをよく見かけるようになりました。屋外での活動時だけでなく、室内でもこまめに水分補給をして、夏を元気に乗り越えましょう！

ほけんもくひょう 保健目標

からだを
 せいけつ 清潔にしよう。



あんぜんもくひょう 安全目標

おろちづいて
 せいけつ 生活しよう。

マスクをはずす3つの場面

マスクをしていると、のどのかわきを感じにくく脱水症状を引き起こしたり、皮膚からの熱が逃げにくくなったりして、熱中症になる危険性が高まります。屋外では人と十分な距離（少なくとも2m以上）を確保した上で、次のような場面ではマスクをはずすようにしましょう。

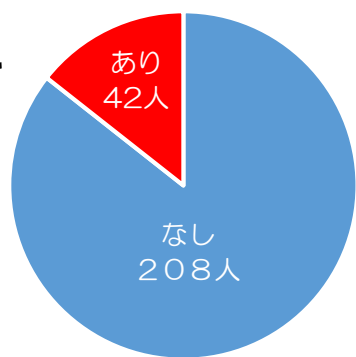


夏休みの生活習慣をチェックしよう！

令和4年度 石岡小学校健康診断結果

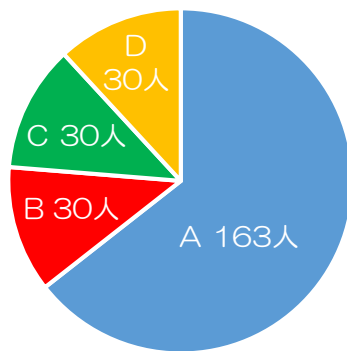
身体測定 (平均)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男	身長	116.4	122.8	128.8	132.2	141.8	144.1
	体重	22.0	24.7	28.6	31.0	40.4	39.7
女	身長	117.2	121.6	128.6	134.4	140.1	147.7
	体重	22.7	24.6	27.4	30.5	34.3	41.4

歯科



■ むし歯がない人 ■ むし歯がある人

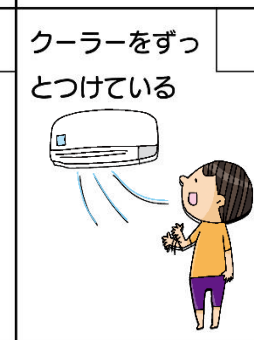
眼科



■ A (1.0以上) ■ B (1.0未満0.7以上)
 ■ C (0.7未満0.3以上) ■ D (0.3未満)

夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。



4~5個の人
 夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

1~3個の人
 このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0個の人
 夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗り越えましょう。

7 つの「まちがい」をさがしてみよう！

こた
えは
ほけんしつ
保健室にあります。

