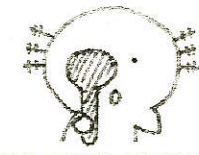


令和3年 7月 6日  
紀の川市立中貴志小学校  
保健室(No.5)

## しりょくけんさ けっか <視力検査の結果>



こぼんの字がみえにくいひとは  
たんぱんの先生にそうだんしょう。

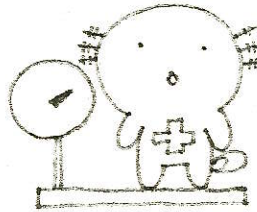
## ほんじつ 本日、けんこうのきろくを返却しました！

### 保護者の方へ

ご覧になりましたら、表紙の保護者印欄に押印のうえ、7月12日(月)までに学校へ提出をお願いします。また、健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、受診をすすめるお手紙を渡しています。まだ、受診されていない方については、夏休み中に治療を済ませておいてください。なお、受診後、病院での受診結果を学校まで報告してください。よろしくお願いいたします。



## しんたいそくてい けっか <身体測定の結果>



せいしょうは、ひとそれぞれ...  
みなさんは きねんぷり  
どれだけ おおきくなるかな?



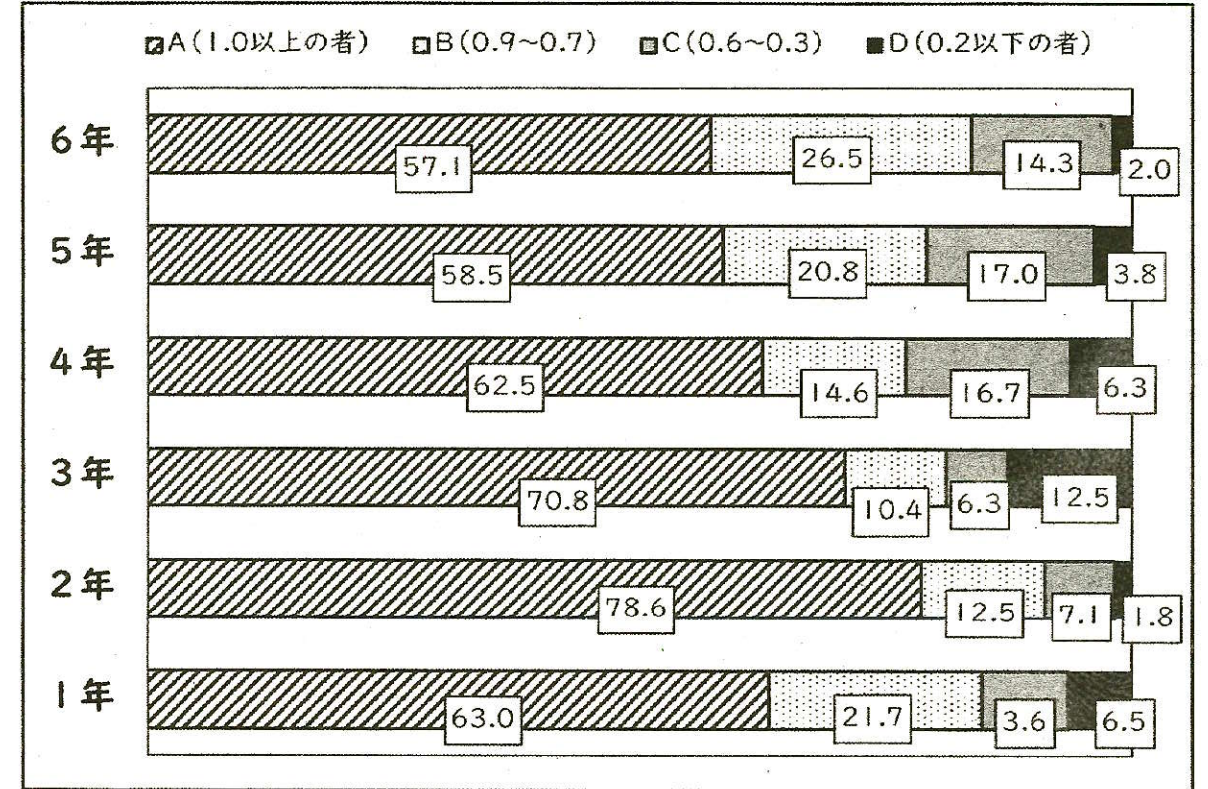
### だんし 男子の平均

	身長(cm)	体重(kg)
1年生	116.0	20.9
2年生	122.0	25.7
3年生	127.3	26.0
4年生	133.6	30.5
5年生	139.0	32.3
6年生	144.2	38.5



### じょし 女子の平均

	身長(cm)	体重(kg)
1年生	115.5	20.1
2年生	120.0	23.2
3年生	129.2	26.8
4年生	133.8	30.3
5年生	141.7	34.6
6年生	148.4	40.4



★視力手帳を持っている人は、学校に提出してください。今後、病院受診を考えている人は、病院受診をしたあとに提出してください。よろしくお願いいたします。

### 保護者の方へ

## 成長曲線・肥満度曲線の配付について

成長曲線・肥満度曲線は、子供の発育状況が一目でわかるとともに、適正な成長をしているかを確認することや、病気等を早期に発見することができます。

成長曲線・肥満度曲線は、文部科学省から全国の学校に配付された【子供の健康管理プログラム】に、身長・体重のデータを入力し、算出されています。

プログラムで経過観察等が判定された児童のみ、お知らせを個人懇談時に配付いたします。なお、個人懇談時にお知らせがなくても、成長曲線・肥満度曲線が必要な場合、お渡しすることができます。希望される場合はお知らせください。

# ほけんいんがたり

# 熱中症に気をつけよう!

## 熱中症の症状



★学校でしんどくなったら、すぐに近くにいる先生におしえてください。

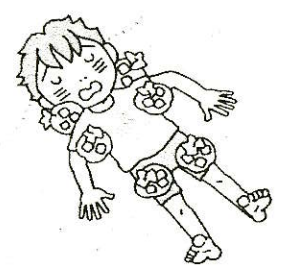
## こんな人は、特に注意!

- ・いつも冷房がきいた部屋にいてる
- ・運動をほとんどしない
- ・朝ごはんを食べていない
- ・夜おそくまで起きている

★急に暑くなった日や長い時間外にでる日などは、しっかりと熱中症対策をしましょう。

## 熱中症かも、と思ったら...

① すずしい場所へ移動  
日かげやクーラーのついた部屋

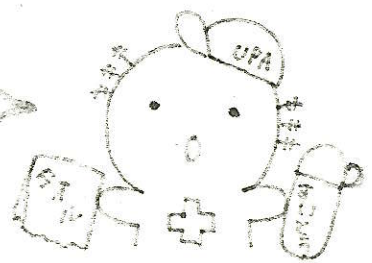


### ③ からだをひやす

- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足のつけ根などを氷でひやす

② 水分・塩分をとる  
冷たいスポーツドリンクや食塩水などを少しずつ飲む

熱中症は、ひどい場合、死ぬ可能性があります。しかし、予防法を知っていれば、ふせぐことができます。自分の命を守るために、こまめな水分補給や外にでるときは帽子をかぶるなど、熱中症対策をしましょう!



保健委員会で熱中症にならないために気をつけることを考えてイラストや文章をかきました。し、かりと体調かんりをしよう!

