



げんき



夏の歯みがきは
特にしていねいに！

ほけんだより NO. 4 R2. 7. 1 川本南小学校保健室



めざそう！ げんき まいにち とうこう 元気に毎日、登校！

1学期の「ニコニコデー」（全員が登校できた日）は全員そろつての登校が始まってからまだ1日もありません。『石けん手洗い・うがい』で感染症予防、そして、『早寝・早起き・朝ごはん』で体調管理をしっかりと、元気に登校できるようにしましょう。

7月 ほけんもくひょう
保健目標

なつ げんき
夏を元気に

すごそう



しんたいそくていへいきんち し 身体測定平均値を お知らせします！



◆身長(cm)◆

けんへいきん うわまわ こうもく おな こうもく したまわ こうもく
県平均を上回った項目◎、同じ項目○、下回った項目▼

けんへいきんち れいわがんねんど
★県平均値は令和元年度のものです。

学 年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
本年度平均値	116.6	115.9	122.0	119.8	128.3	128.6	133.7	135.5	141.0	141.5	144.2	148.9
県平均値	116.9	115.6	122.6	121.4	128.4	127.3	133.2	133.7	139.5	140.7	144.8	146.7
県平均値比較	▼	◎	▼	▼	▼	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎

◆体重(kg)◆

学 年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
本年度平均値	21.1	22.5	23.7	22.3	30.8	28.3	31.6	31.3	37.2	37.2	38.5	40.7
県平均値	21.6	20.8	24.2	23.5	27.2	26.5	30.7	30.4	34.8	34.4	38.2	39.0
県平均値比較	▼	◎	▼	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎



せいちょう 成長のスピードには個人差があります。せいかつしゅうかん すいみん えいよう うんどう
生活習慣（睡眠・栄養・運動）を整え、ストレスを上手に減らし、からだ こころ けんこう まいにち おおく
体も心も健康な毎日を送ることが、よりよい成長につながります。



7月の保健行事

内科検診

8日(水) 1・2年、ことり 10日(金) 3・4年
14日(火) 5・6年



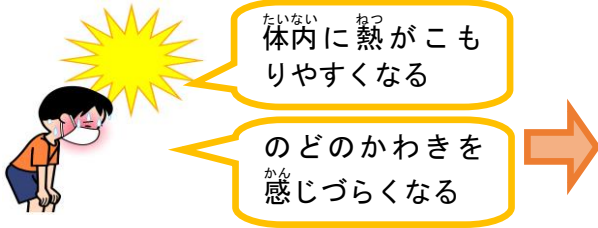
健康診断を行っています。検診の結果、詳しい検査や治療が必要なお子さんには、すでにお知らせを配布してあります。早めの受診をお願いします。その他の結果については、健康カードでお知らせします。後日、配布しますので、ご覧ください。

※歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診、心電図検査は、2学期以降になります。

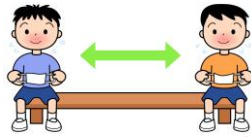
ねっちゅうしょう ちゅうい すいぶんほきゅう せいとうじさん わす
「マスク熱中症」に注意！水分補給をこまめに！水筒持参を忘れずに！

かんせんしょうぼうのために、まいにちマスクを着用しているとおもいます。これからますますあつくなると、「マスク熱中症」が心配されます。感染症対策と熱中症対策を両立しながら、これからの時期を乗り越えていきましょう。

あつ なか ちやくよう
暑い中でのマスク着用で…



○マスクを外すときは…
 かんかく 間隔をあけてマスクを外しましょう。



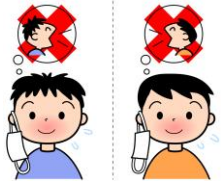
はや たいさく
早めの対策を！

- 水分補給は…
 のどがかわいていなくてもこまめに。
- マスクは…
 辛いときは、外したり、ずらしたりしましょう。



○マスクを外すときは…
 かんかく 間隔をあけてマスクを外しましょう。

マスクを外したら
 おしゃべりはしません。



こんねんと ほけんいいんかい
今年度の保健委員会のメンバー紹介をします！

みなみしょう 南小のみなさんの心と体と
歯の元気をおうえんします！

ねんかん 1年間よろしくお願ひします！



かつどう おこな
このような活動を行います！

- ★歯と口の健康づくり **ゆぎそう! 8020**
- ・歯っぴーデー（8日か18日）放送
- ・8020歯っぴー集会
- ・歯みがきカレンダー作成
- ・出張歯みがき教室
- ★水質検査 ★ハンドソープ点検補充
- ★ニコニコデー（全員出席日）放送
- ★病気予防・手洗いうがいキャンペーン など



毎朝の検温をお願いしているところではありますが、埼玉県教育委員会の方針により、7月から朝・夕2回の検温をお願いします。飲食や入浴、運動などの後、および帰宅後30分間は避け、検温してください。保護者が記入し、印も忘れずをお願いします。お手数をおかけしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

