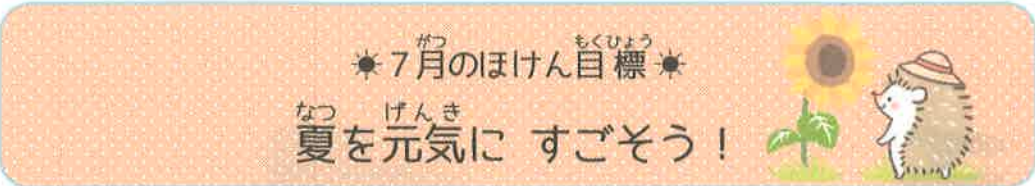


# あんさんぶる

令和4年7月11日  
上美生小学校保健室 No.10  
文責：遠藤 弥那



## 健康しんだんが終わりました。

運動会、遠足、5・6年生の修学旅行も終わり、学校もすこし落ち着いてきましたね。あとは夏休みを待つだけ…ですね♪

さて、4月から始まった健康しんだんも、6月でおわりました。いろいろな場面でみんなが協力してくれてとてもたすかりました。ありがとう☆

健康しんだんの結果

### 計測

#### 身長

学年	へいきんののび
2年生	6 cm 5 mm
3・4年生	6 cm
5・6年生	6 cm 4 mm

12cm1mm

こんなにのびています！

6年生ではこんなにのびた人も！

#### 体重



へいきんのふえ 給食の牛にゆうに例えると…

2年生 17本分くらい

3・4年生 30本分くらい

5・6年生 31本分くらい

### 視力けんさ

学年が上がるにつれて、視力が下がってることがあります。

目にやさしい生活を心がけましょう！



内科けんしん・運動器けんしん・結かくけんしん



なお 治している とちゅうの びょうきへ アドバイスは ありましたが、 全員「いじょうなし」でした☆



### 歯科けんしん

今年の「はみがきキング・クイーン」は☆

- はるきさん ちかさん かなとさん あつひろさん はるさん
- そうたさん かすとさん はやとさん このんさん

むし歯ゼロ、はみがきも しっかりできている9人です！ はくしゅです☆



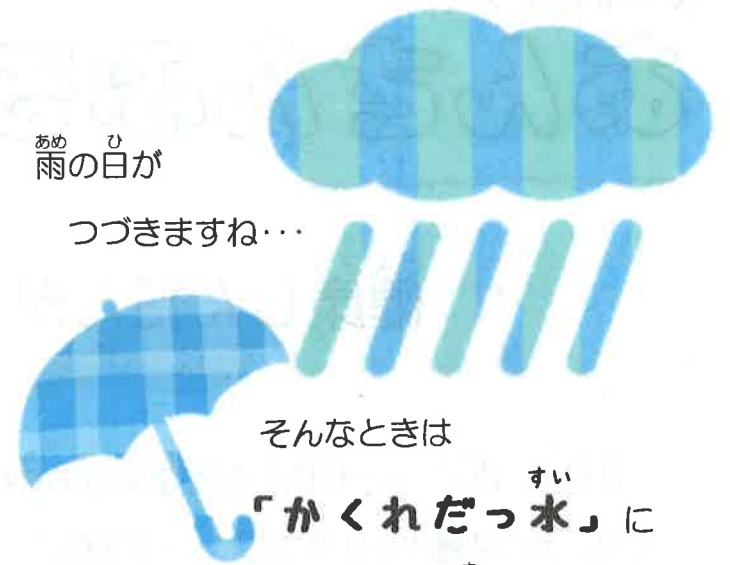
て  
手

# のひら ひんやりで 熱中症 予防? 〇〇



ねっちゅうしょう よ ぼう

熱中症をふせぐためには、ぼうしをかぶったり、のみものをこまめにのんだり、ひかげやすずしい場所  
ですごしたり…など、いろいろな方法がありますが…。  
実は、「てのひらをひやす」こともとっても効果的!



あめひ  
雨の日は

つづきますね…

そんなときは

「かくれだっ水」に  
きをつけて!

マスク



+

あめひ  
雨の日



=

のどがかわいたことに  
気づきにくい日です☹

☹とくに、お年よりや、小さな子どもが  
だっ水になりやすいです。

そんな人が身近にいる人は…



ぜひ声をかけて、  
いっしょに水分  
ほきゅうをしてね♪



て  
手のひらや、足のうらには、体の温度を上げ  
たり、下げたりするための血管があります。

そのため、つめたいものをさわると、  
体の温度を早く下げることができるの  
です!

おすすめは、水道の水でひやすこと。

手あらいもいっしょにすれば、手も

きれいになって一石二鳥ですね♪



あし  
足を水につけたり、  
こおっていないペットボトルを  
手でにぎるのもいいね!

