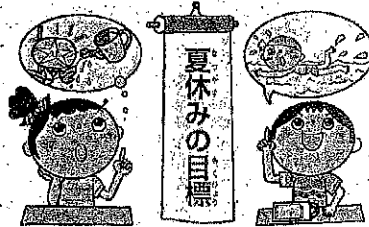


もうすぐ夏休み

夏休みは、長いようであつという間に終わってしまします。今のうちに夏休みをしたいことをリストアップして、計画を立ててみましょう。
むし歯や病気の治療、そして宿題も忘れずに！
2学期も元気な笑顔で会いましょう。



<定期健康診断が終わりました！>

～おうちの方へ～ けんこうカードを配りました。

7/10 (金) までに学校へお返しください！

※記入もれなど、ご不明な点がございましたらお知らせください。

【表紙】

<番号について>・・・「男女別番号」です。クラスでの番号と違います。

【けんこうカードを開いて・・・】

<上のページ>健康診断の結果→保護者印を2か所押してください。
※「身長・体重・肥満度の下」と「検診の結果の下」

「治療済み」の押印⑧は、夏休み明けにします。

<下のページ>身長・体重成長曲線→左上の名前の下に生年月日を記入。
説明をよくお読みにになり、印をつけてください。
曲線の真ん中の太線50が平均です。同じ年齢集団の中で、
身長・体重がどのくらい大きいのか小さいのかが分かります。
※身長が-2.5SD 付近の場合は、かかりつけの小児科へご相談ください。

【裏表紙】

1. 肥満度グラフと計算法

肥満度は記入済み(身長・体重の下)です。
※肥満度が30%以上の場合は、生活習慣を見直しましょう。

2. 健康生活のさろく

1学期のお子さんの様子を書いてください。

<肥満度について>

学校では、年齢を考慮した肥満度の計算法を使っています。(複雑なためPCで計算)
カードの計算法にあてはめて計算したものと多少数値に違いが出ます。
ご家庭で計算してこまめに見ていきたい場合は、カードの計算法を使ってくださってもかまいません。

<図師小・4月の身体計測の平均>

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女
1年	115.8	115.7	21.2	21.4
2年	122.5	122.8	28.9	26.7
3年	128.4	128.9	27.5	27.0
4年	133.3	134.9	32.5	33.1
5年	140.9	140.6	38.2	34.9
6年	144.7	147.4	41.1	39.9

※平均はあくまでも目安です。身長と体重のバランスも大切です。

みんなの願いが
かないますように！



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

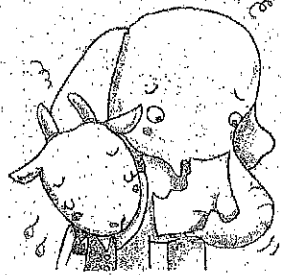
おしっこの色で脱水チェック

透明に近い青色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



なつ げん 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

① 体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

早く寝よう

② 遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

シャワーにつかるう

③ 暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

水分を補給しよう

④ 「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

栄養のいい食事をとろう

⑤ 成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。

完璧な夏休みをしよう

5日間チャレンジ

もうすぐ始まる夏休みをもっと楽しく過ごすために、目標を決めて毎日の習慣にしよう。

できたら絵に色をぬってね！

スタディア

① 夕ごはんの後はメディアを使わない

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

しゅくだい

② 毎日11時までにしゅくだいをする

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

すいめん

③ 夜10時までにする

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目