

令和2年7月15日

ほけんだより



横浜市立丸山台小学校 保健室

分散登校から始まった学校生活ですが、7月からは給食も始まりました。給食を食べられるのはうれしいけど、午後までの授業でだいぶ疲れがたまってきてはいませんか？

新型コロナウイルス感染予防のために、いろいろがまんしなければならないことや、しんどいことがありますね。こういう時は、あれもこれもとがんばるのではなく、時々何もせずにボーッとしたり、好きなことやりたいことを優先して無理をしないことも大切です。

気分が落ち込む時は、楽しいことを考えたり、誰かに話を聞いてもらったりして、なるべく明るい気持ちでいられるといいですね。



マスクを上手に使おう！



新型コロナの感染予防のために必要なマスクですが、暑くなってくるとムシムシするし息苦しいし、つけているのがつらいことがありますね。

屋外で、近くに人がいない時にはマスクを外しても大丈夫です。また、息苦しい時は、人のいるところから離れ、マスクを外してしっかりと空気を吸って休むことも大切です。

ただ、感染予防のためにマスクはとても大切なので、人との距離が近い時（2枚以内）や人の集まる場所（教室など）、人と話をする時には、忘れずにマスクをつけましょう。



熱中症を予防しよう！



熱中症は、ちょっとくらい暑くたって大丈夫だろうと無理をした時におこりやすいものです。特に暑さに慣れていない時期は、それほど気温が高なくても熱中症になることがあります。

今年はマスクをしていることが多いので、いつもよりも注意が必要です。

ポイント1…体調を整える

すいみん不足やカゼぎみなど、体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動はひかえましょう。

ポイント2…すずしい服装を

できるだけ風通しのよい洋服を着て、外出時には必ず帽子をかぶりましょう



ポイント3…こまめに水分補給！

「のどがかわいた」と感じた時は、すでにかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

とくに運動中はあせと一緒に塩分が失われるので、スポーツドリンク等を飲むとよいでしょう。





令和2年度

はついくそくてい けっか
発育測定の結果



※2ヶ月遅れの発育測定・視力聴力検査が無事に終わりました。

その中の発育測定の結果を、横浜市の平均と比べてみました。

この1年で心も体もぐんぐん成長できるといいですね♪

		男子		女子	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	丸山台小	117.3	21.9	117.7	23.0
	市平均	116.7	21.3	115.6	20.8
2年	丸山台小	119.8	25.1	123.2	25.1
	市平均	122.6	24.0	121.6	23.4
3年	丸山台小	129.8	27.7	127.9	25.9
	市平均	128.3	27.1	127.4	26.3
4年	丸山台小	136.3	33.3	136.7	31.4
	市平均	133.7	30.5	133.5	29.8
5年	丸山台小	141.4	36.6	144.3	37.4
	市平均	139.3	34.3	140.1	33.8
6年	丸山台小	147.0	40.2	150.4	41.1
	市平均	145.3	38.4	146.9	38.7

※市平均は昨年度のものです。

今年度は測定が6月でしたので、みんな4月より少し大きくなっていますね♪

まちがいさがし 7

つのもちがいをさがそう!



★まちがいは、
●ドアの横のスイッチ/食器棚の上のかわさしに置いてある洗剤/お母さんの服
左はじの小さい入/男の子のTシャツ/右の子の帽子の上のおせんべい



よくかむ習慣をつけるコツ

食材は大きめに切っておく



せいの多いものや弾力のあるものをとる



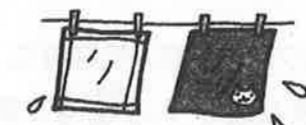
せいけつな生活 こころがけようね



お風呂で体も髪もよく洗う



下着は毎日きれいなものを



ハンカチは毎日洗濯を



つめを伸ばさない