

7月

ほけんだよ！

春江小学校
令和5.7.3

7月になりました！6月は祝日もなく、心も身体もお疲れの人がいるのではないのでしょうか。暑い日が続いていますので熱中症や夏バテなどで体の調子をくずさないように気をつけて、夏休みまで頑張りましょう。

健康診断が終わりました！

今年4月に測った春江小のみなさんの身長、体重の平均を出しました。昨年度の坂井地区、福井県の平均ものせてありますので、参考にしてみてください。

だんし
男子

身長(男子)	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
春江小	116.4	123.4	130.5	133.9	139.8	147.3	cm
坂井地区	116.9	123.3	128.5	134.2	139.1	146.2	
県	117.5	122.9	128.7	134.2	139.1	146.2	

体重(男子)	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
春江小	21.8	25.0	28.5	30.5	35.4	41.6	kg
坂井地区	21.8	24.8	28.0	31.9	35.7	40.1	
県	22.2	24.7	27.8	31.3	34.4	39.5	

じょし
女子

身長(女子)	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
春江小	115.8	124.0	128.3	134.8	141.9	150.0	cm
坂井地区	116.4	122.4	128.1	134.4	141.8	147.6	
県	116.0	122.4	128.1	134.5	140.7	147.8	

体重(女子)	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
春江小	21.0	25.6	27.1	30.5	34.4	42.5	kg
坂井地区	21.7	24.3	27.6	30.9	35.6	40.1	
県	21.1	24.0	26.9	30.7	34.5	40.5	

しゅっせきていし きかん
出席停止の期間

今、コロナウィルスに感染したら...

- 発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止。〈自宅で療養〉
- 発症後、10日間はマスクの着用を推奨。(福井県ホームページ)

	0	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
発症日											
								5日目も症状がある場合は、軽快から1日経過するまで停止期間を延長する！			

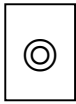
発熱、頭痛、咳、のどの痛みなどの症状がある！

症状がなくなったまたは軽くなった！

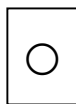
暑い夏がやってきました！夏を乗り切るためには...

効果的な水分補給に

「何を」飲みますか？



みず・お茶



スポーツドリンク

ふだんの水分補給にオススメです。冷やしすぎたものは飲みすぎに注意！



運動などで大量に汗をかいたら、塩分も補給しよう！糖分もはいつているので飲みすぎは×！



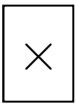
清涼飲料水



糖分のとりすぎは肥満や「ペットボトル症候群」にもつながることもあるので控え目にしよう。



炭酸飲料



アルコール飲料

満腹感が出やすく、必要な水分量が補給できないことがあります。



未成年者の飲酒は法律違反です。絶対に手を出さないで！

あつ

暑いとき「こそ」

したぎ

下着をつけよう！

みなさんはふだん、下着をつけていますか？「うす着のほうが涼しいからつけていない」という人は、実は損をしています。



暑いときこそ下着をつけましょう！

下着をつけていると、かいた汗を吸い取るので、つけないときに比べて服の中の湿度が下がり、涼しく感じられます。また、汗のベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体をせいけつに保つこともできるのです！

7つのまちがいさがし

右の2枚の絵には違うところが7つあります。みなさん、わかりますか？答えは、下に書いてあります。



①はしの男子のこの角度 ②ちやちやおんあくのしげみ ③左手前の1/2のワット ④手前の女子のそのこ ⑤右手前のボールの軌跡 ⑥右から2ばんめ女子の口 ⑦アトワット-アトワット ⑧はしの男子のこの角度