

# ほけんだより 夏休み号

柏市立柏第五小学校

令和3年7月20日

毎日暑い日が続いていますね。いよいよ待ちに待った夏休みです。どのように

過ごそうか、楽しみにしていることと思います。コロナウイルスの流行により、行動など制限されてしまうことが多くありますが、しっかり感染対策をした上で、思い出を作れるといいですね。遊びに夢中になりすぎてしまうと怪我をしたり、夏バテや熱中症を引き起こしたりしますので気を付けましょう。また、冷たいものを食べすぎたり、冷房に当たりすぎたりしても体を冷やし体調を崩してしまいます。生活リズムを崩さず、楽しく元気いっぱいに充実した夏休みを過ごしてください。



早起きをして  
体を動かそう！

元気に  
あいさつをしよう！

朝・昼・夜  
きちんと3食食べよう！

外で運動をしよう！

夏休み 中 もリズムある生活で元気過ごしましょう！

食べたなら  
歯みがきをしよう！

すすんで  
お手伝いをしよう！

おやつは  
時間を決めて食べよう！

夜ふかししないでね！

## 《 夏休みの合い言葉 》



④ すみ中も生活リズムは整えて！

⑤ つやさい 食べて元気もりもり！

⑥ すんで、歯みがき！すすんで  
むし歯の治療と予防！

⑦ めたい物の取りすぎに注意！

⑧ みんなで運動！



# 身体測定結果

| 学年・項目 |      | 身長    |       | 体重   |      |
|-------|------|-------|-------|------|------|
|       |      | 男     | 女     | 男    | 女    |
| 1年    | 校内平均 | 116.8 | 116.6 | 22.5 | 21.5 |
|       | 全国平均 | 116.5 | 115.6 | 21.4 | 20.9 |
| 2年    | 校内平均 | 123.6 | 121.8 | 25.2 | 24.8 |
|       | 全国平均 | 122.6 | 121.4 | 24.2 | 23.5 |
| 3年    | 校内平均 | 129.9 | 127.4 | 28.9 | 26.8 |
|       | 全国平均 | 128.1 | 127.3 | 27.3 | 26.5 |
| 4年    | 校内平均 | 133.7 | 134.6 | 31.5 | 31.2 |
|       | 全国平均 | 133.5 | 133.4 | 30.7 | 30.0 |
| 5年    | 校内平均 | 140.4 | 142.2 | 36.6 | 35.8 |
|       | 全国平均 | 139.0 | 140.2 | 34.4 | 34.2 |
| 6年    | 校内平均 | 145.9 | 147.6 | 39.8 | 40.4 |
|       | 全国平均 | 145.2 | 146.6 | 38.7 | 39.0 |

4月に行った発育測定の結果です。値はあくまでも平均値です。体型には個人差がありますので、**気になる場合は安易に判断せず、保健室まで相談ください。**



## ☆おうちの方へ☆

### ①健康の記録について

今年度から健康の記録はあゆみファイル（通知表ファイル）の中に1ページ分として載っています。確認の押印などはありませんので、ファイルを担任へ返却するようお願いします。

健康診断で疾病・異常の疑いがあった場合、終了後に「結果のお知らせ」を配付しています。7月15日現在、まだ病院受診できていないご家庭には再度、結果のお知らせを水色の紙で配付します。夏休みの期間を利用し、早めの受診をお願いします。また、学校での健康診断は設備の整った病院での健診とは違い、スクリーニングとして実施しているため、時として結果が多少異なる場合がございます。その時は主治医の指示に従ってください。

高身長や低身長、肥満・痩せ傾向の児童には発育曲線を本日配付しました。かかりつけ医や専門医へご相談ください。



### ②健康観察票について

夏休み中も健康観察票が配付されていますので、必ず毎日（朝・夜）検温チェックをお願いします。夏休み明け、9月1日に登校した際に回収しますので持たせてください。また、夏休み期間中にコロナウイルスに感染した場合は、学校までご連絡ください。

### ③夏休み明けの登校について【重要】

児童本人に発熱や風邪症状がみられるときは、“出席停止”になります。学校をお休みして、自宅で休養してください。（病院を受診し、新型コロナウイルス感染症の疑いがないことが明らかになった場合には、医師の診断後から通常通り、“病欠”になります。）

また、同居する家族（保護者や兄弟）に発熱や風邪症状がみられる場合にも、同様の扱い（出席停止）になります。児童本人も自宅で休養をお願いします。

夏休み明けも、感染予防を鑑み、**発熱で早退する場合、同ご家庭の兄弟も一緒に早退をお願いすることがあります。**ご承知おきください。