

～うちのひとといっしょにみましよう～

ほけんだより

NO4

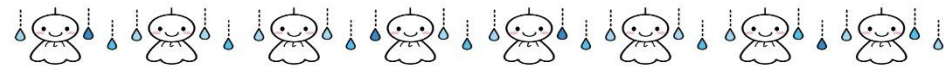
令和8年7月7日

北川辺東小学校

保健室

曇りや雨が多い梅雨の時期は、むしむし暑い日が多いですね。梅雨が明けると季節は「夏」になります。日差しがたよくなり、暑さもグンと増してきます。

そして、雨でも室内でも「熱中症」に注意しましょう。すいみんをしっかりと、朝ごはんを食べましよう。学校でも水分補給をわすれずに。



【北東小身体計測の平均】

1学期の身体計測の身長・体重の平均値になります。

成長には個人差があります。

この数値はあくまでも平均値なので、平均より「低い」とか「重い」ではなく、バランスよく成長しているかが大切です。

項目	男 子		女 子	
	身 長	体 重	身 長	体 重
1年生	115.5	21.7	115.1	24.5
2年生	124.6	27.1	121.9	22.6
3年生	128.0	26.1	129.8	29.8
4年生	132.2	30.2	133.8	35.6
5年生	140.9	35.6	140.8	34.4
6年生	147.0	41.0	151.0	43.2



たくさんの応募、ありがとうございました。1年間、保健室前廊下に掲示します。



かしのみ1組	出井 悠斗さん	食べた後 ハミガキキュッキュッ 虫歯滅
1年1組	高橋 美月さん	はみがきで ばいきんたおそう ぴっかぴか
2年1組	田村 星璃さん	白いはで かわいいえがお 未来まで
3年1組	古市 龍翔夢さん	『こんにち歯』 大切にしよう 永久歯
4年1組	藤澤 大河さん	白い歯は 自分をみがく 第一歩
5年1組	大橋 到馬さん	食後すぐ ていねいみがきで むし歯予防
6年1組	佐々木 駿さん	みがかない それだけで未来 こわしてる

汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

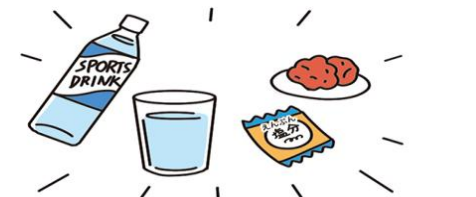
汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりにすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！

しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましよう。

- ・ふだんから運動や外遊びをする。
- ・お風呂に入る。



- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



おなか博士になろう

6月5日（金）13時35分より多目的室にて、学校保健委員会を行いました。両毛ヤクルト販売株式会社から管理栄養士の渡辺様・高橋様、小倉様の3名をお招きし、3年生を対象に「おなか元気教室」を開催しました。

テーマは、「早ね・早おき・朝ごはん+朝うんち」。事前に行った簡単な生活リズムアンケートの結果について、話をいただきながら、クイズも行いました。身体の中にある小腸の長さが約6メートルに驚き、模型の小腸を4人で持って、その長さを体感したりしました。



「便」は、おなかからの「お便り」。身体の外に出ると「きたないもの」になってしまいがちですが、どんなお便りが届いていますか？



←左から カチコロくん スロットさん ゲーリーくんです。