

ほけんだより

令和6年 7月1日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

7月に入り、暑さがさらにましてきました。みなさんの元気な声がプールから響きわたります。

今月はみなさんが待ちに待った夏休みですね。休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して元気いっぱいすごしましょう。

ネットの危険知ってる？

危険なサイトがあふれているよ

ネットで調べものをしていて、間違えて広告を押してしまったらいきなり料金をせいきゅうされた。→契約そのものが無効であって料金を支払う必要はありません。慌てず大人に相談しましょう。



ネットの書きこみは匿名じゃない！

ネット上のかきこみなどは、誰がかいたか分からないように思えます。誰がかいたかは調べればわかってしまいます。人がいやがることやウソを書きこむのはやめましょう。



あなたの情報が勝手に使われるかも

ネット上に個人情報（なまえや学校名住所）を書いたり写真・動画を載せたりしているとそれを誰かが悪いことに使うかもしれません。なりすましや待ち伏せをされるなどの恐れがあり大変危険です。個人情報はのせないようにしましょう。



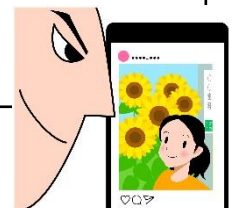
ネットの使いすぎ・・・

ネットに夢中になると他の事がおろそかになってしまいます。学力の低下や睡眠不足、家族との関係悪化など日常生活に悪い影響が出ますので、使い過ぎには注意しましょう。



だまそうとする悪いひとがいるぞ

自撮り被害が多く多発しています。同年代を装ったりして、言葉巧みに誘導してきます。自分の画像は絶対送らないようにしましょう。



健康診断が終わりました！！

4月から始まった健康診断が無事に終わりました。みなさん、色々な検査を通して自分の体について考えることはできましたか？心も体も元気であることが一番大切です！「受診のおすすめ」やまだ受けていない検査がある人は、この夏休みを利用して是非受診しておきましょう！！



【三小 身長・体重平均値（4月に実施した測定の結果です）】

	男子		女子	
	身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）
1年	115.7	20.7	115.6	20.7
2年	122.4	23.9	121.6	23.7
3年	129.1	27.7	126.7	25.8
4年	134.2	30.3	133.4	30.1
5年	138.6	33.5	140.7	34.2
6年	147.1	39.5	149.1	41.7

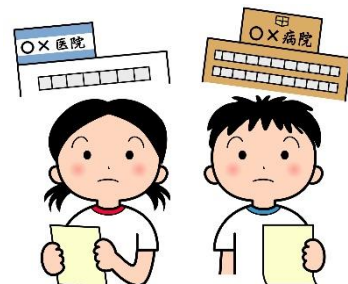
あくまでも目安です。個人差がありますので昨年度と比べてどのくらい伸びたか、身長と体重のバランスなどがポイントになります。気になる人はいつでも保健室に来て聞いてください。

けんこうな生活のために

もうすぐ夏休み



夏休み中も早ね早起き続ける。



汗をかいたらこまめにふき、体が冷える前に着替えましょう。

冷たいものとりすぎ注意。体が冷えてお腹をこわしやすくなります。



こまめに水分補給。適度にやすみを入れましょう。

朝、昼、夜と三食しっかりと食べて暑さに負けない体をつくろう。



以前よりお伝えしています通り、昨年度まで使用していた「健康カード」は今年度から使用しません。

年度末に返却しました「健康カード」（現2年～6年のみ）は家庭で保管をお願いいたします。

7月になりましたら、定期健康診断の記録として、お一人ずつ紙ベースでお渡しします。

提出していただいた受診済みのものは学校で全て記録しております。ご家庭に返却する記録用紙には受診済みの印が押してありませんがご承知おきください。なお、2学期、3学期に実施する発育測定（身長・体重）の記録も、紙ベースでお渡しする予定です。