

ほけんだより

保護者のみなさまへ

1 健康ノートについて

健康ノートを本日お返ししました。1学期中の、お子様の成長や健康診断結果をご確認ください。体重は2か月ごと、身長は学期に1度測定しています。体重の増減がわかりやすいように、1～3年生は色のシール貼り、4～6年生はグラフをお子さんが自分で作成していますので、そちらもご覧ください。



ご覧になった「健康ノート」は㊟の箇所に押印し、**16日(火)までに担任へ提出**をお願いします。次回は、9月に身長と体重を測ります。

★健康ノートは学年によって種類が異なります。以下の表で確認ください。

	表紙	健康診断	体重	身長	歯科	耳鼻科・眼科
1年	㊟	P6				
2・3年		P4 ㊟	P6	P10	P13	
4年		P5 ㊟	P7	P11	P13	P14・15 ㊟
5・6年			P8			

2 生活チェック表について

7月8日(月)～12日(金)まで、生活チェックを行っています。お子さんは毎日記入しているでしょうか☺?取組後、おうちの方からお子さんへ、励ましの一言を記入していただいて**16日(火)**に提出です。

問題

屋外プールでも熱中症は起こる?

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。