

健康だより

がんばりましょう

H20.9.3
南部小学校

がんばっています！運動会

2学期が始まって、雨と風で急に気温がさがり、涼しい日が続きましたが、体の不調で学校を欠席する友だちも少なく、南部っ子は元気！今、運動会にむけ燃えています。

でも、暑さがもどり残暑のなかでの連日の運動会練習

準備運動も
しっかりと

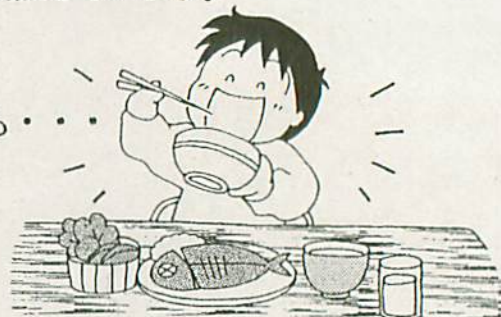


熱中症の予防

お願い
明日の総練習には、
水筒に冷たい水か
お茶を入れて、持たせ
てくださいよう。願
いします。

・・・そろそろつかれがでている人も・・・

- ◎早くねて睡眠を十分にとる。
- ◎朝ごはんをしっかりと食べる。
- ◎ビタミンを補給する。



・運動中、体内のビタミンが使われ疲れや筋肉疲労の原因になる。キウイフルーツなどの果物や果汁で補う。

◎水分補給をこまめにする。

・たくさんの汗をかいたときは、体の電解質がうばわれるので、スポーツドリンクや少し塩をいれたものがよい。

◎戸外での運動や遊びでは ・帽子をかぶる。 汗をタオルでふく。

・日陰で休み、体をひやす (ぬれたタオル・氷嚢など)

◎体調の悪さを感じたら、無理をしない、させない。



ご家庭でも体調をみていただき、当日をベストの状態で見送られるよう、よろしくお願いたします。

大きくなったよ



| | | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|----|----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 男子 | 身長 | 119.8 (2.3) | 125.0 (2.7) | 131.5 (2.4) | 135.5 (3.0) | 141.3 (1.9) | 150.3 (3.1) |
| | 体重 | 22.3 (0.5) | 24.9 (0.9) | 29.5 (1.4) | 32.4 (1.0) | 36.5 (1.1) | 43.3 (1.0) |
| 女子 | 身長 | 118.9 (2.3) | 125.2 (2.6) | 130.1 (2.4) | 136.9 (2.5) | 141.5 (2.6) | 147.2 (2.2) |
| | 体重 | 22.2 (0.4) | 24.5 (0.4) | 28.1 (0.8) | 31.1 (0.5) | 36.6 (1.0) | 39.3 (0.5) |

夏休み、まっ黒に日やけて、ひと回り大きくなってもどってきた子どもたちです。

(身長が2~3cm伸び、体重が1kg前後増えています。)