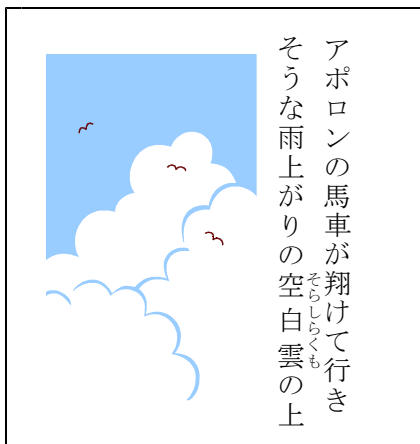


保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室

平成25年7月8日

暑さ対策で夏を元気に



アポロンの馬車が翔けて行き
そんな雨上がりの空白雲の上

雨や曇りの日が続いていますが、本格的な夏空になるのももうすぐです。急に暑くなると、体が順応できず熱中症になりやすいので、普段から体力を付けておくこと。そしてもう一つは、「今日は暑そうだ、でも暑さにまけないぞ!」と自分に言い聞かせることです。こうなりたいと言葉にすることで、体がその目標に向かって活動を始めます。そのためには、朝、天気予報で、その日の天候や気温などを調べておくといいですね。

運動部の方は、水筒、タオル、着替えを持ってきましょう。夏は暑いもの、しっかり対策をとって元気に過ごしましょう。

平成25年度発育統計 (cm)

		男 子			女 子		
		身長	体重	座高	身長	体重	座高
1年	森中	151.8	41.1	80.2	150.1	41.6	80.9
	全国	152.4	44.0	81.3	151.9	43.7	82.2
2年	森中	160.4	47.6	84.6	155.1	45.9	83.0
	全国	159.5	49.0	84.9	155.0	47.4	83.9
3年	森中	166.2	54.9	88.0	158.6	49.7	85.5
	全国	165.1	54.2	88.2	156.5	49.9	84.9

1年は小柄

2年は全国平均とほぼ同じ

3年は大きいぞ

全国平均は平成24年度の値

平成25年度歯科保健統計 (%)

		う歯無し	う歯完了者	未処置者
1年	森中	68.4	10.5	21.1
	全国	57.2	23.7	19.1
2年	森中	55.2	16.4	28.4
	全国	56.3	23.8	19.9
3年	森中	51.2	18.3	30.5
	全国	52.3	25.5	22.2

**未処置者が
こんなに増えています!
治療を受けましょう。**



厚愛総合体育大会、コンクールに向けて頑張れ森中生

- ・朝ご飯をしっかりと食べる。
- ・練習は計画的に、声掛け合って安全に活動しよう。
- ・水分補給、休憩も計画的にとって集中力を高めよう。
- ・活動中に倒れ、意識がない、水分を飲めずに吐くときは救急車が必要です。
- ・運動部の帰宅後の栄養補給は早めに吸収の良い物を。(例えばおにぎりやくだもの等)
- ・夜は早めに休んで疲れをとる。

保護者の方へ

今年度の健康診断の結果を健康手帳に記入して家庭に返しました。読まれましたら、保護者印を押して担任にご提出ください。ご不明な点がございましたら養護教諭にご連絡ください。