

すくすく
いしがわっこ

石川小学校ほけんだより
平成29年7月12日

熱中症に注意しましょう！

熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」ときにおこりやすくなります。でも、実は、「湿度が高い」「風邪とおしがよくない」ときには、下のような場所や時間でもゆだんはできません。

また、すいみん不足だったり、つかれていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意です。「まさか…熱中症??」にならないように、いつでも、どんなときでも、しっかり予防につとめましょう。

今週は、学校の教室の温度も30度を超えているので、こまめに水分をとったり、汗をかいた時は、タオルで体を冷やしたりして熱中症に注意しましょう。

暑い時は、無理をしないことが大切です。涼しい服装をしたり、部屋の風通しをよくして過ごしましょう。外に出る時は、帽子をかぶりましょうね。

△日かげでも起こります！



△部屋の中でも起こります！



△夜でも起こります！



からだのきろくをわたします！

1学期に実施した身体測定や各種検診結果及び体カテストの結果等を記入しました。(裏面に体格と体カテストの京都府平均・全国平均を参考資料としてつけています。) おうちの人に見てもらって、表紙にはんこ(保護者印)を押してもらいましょう。
成長曲線・肥満度曲線の作成も行い、からだのきろくの中に添付していただきますので、体がバランスよく成長しているか、やせすぎたり太りすぎたりしていないか見てください。



7月18日(火)までに
保護者印を押して、
学校まで返してください！！

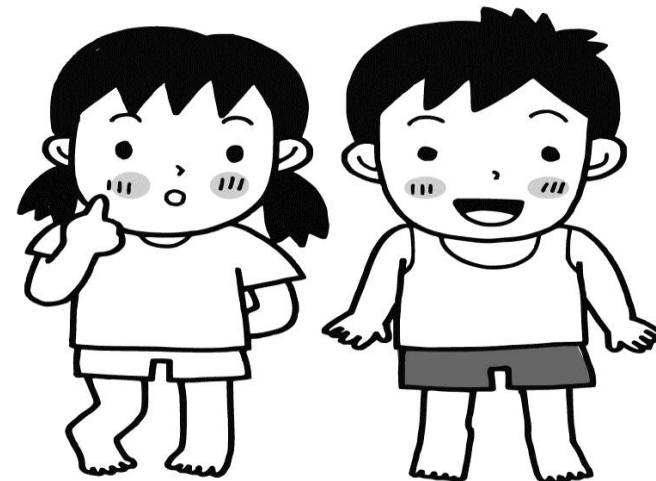


暑いとき「こそ」…はだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しくすごしたい！そこでひとつ質問です。あなたはふだん、はだ着(下着)をつけていますか？「うす着のほうが涼しいからつけていない」という人は、実はそんなをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取るので、つけないときにくらべて服の中の湿度が下がり、涼しく感じられます。また、汗のベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体をせいけつにたもつこともできるのです。

汗には体の熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるわけですね。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！



体格と体力テストの京都府平均と全国平均です。
 発育や発達は、個人によって差があります。みなさんは成長期にありますが、成長には人それぞれ個人差があり、何歳で何センチ（何キロ）なくてはいけないということはありません。
 友達と比べて背が高い（低い）、体重が重い（軽い）とかを気にする必要はありません。
 比べるのではなく、平均値はひとつの目安として、参考にしてください。

体格体力の京都府平均値（平成 28 年度）と全国平均値（平成 27 年度）比較 男子

校種	年齢	種別	体格		新体力テスト							
			身長 (cm)	体重 (kg)	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m×4往復 (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
小学	6	京都府平均	116.77	21.18	9.05	12.10	25.11	27.21	20.35	11.60	115.29	8.68
		全国平均	116.83	21.26	9.45	12.05	26.29	27.86	18.73	11.41	114.68	8.62
	7	京都府平均	122.54	23.89	10.74	14.56	26.40	31.98	30.96	10.79	127.94	12.48
		全国平均	122.47	23.92	11.04	14.16	27.98	31.45	28.41	10.70	124.33	12.01
	8	京都府平均	128.27	26.91	12.44	16.69	28.02	35.83	39.90	10.02	136.27	16.46
		全国平均	128.25	26.67	13.12	16.59	29.45	35.99	39.10	10.04	136.80	16.22
9	京都府平均	133.42	29.74	14.20	19.20	30.13	38.84	50.48	9.54	146.53	20.30	
	全国平均	133.69	30.16	14.94	18.48	31.47	39.53	47.11	9.60	144.50	20.18	
10	京都府平均	138.76	33.11	16.25	21.05	31.60	42.52	57.87	9.19	154.24	24.05	
	全国平均	138.99	33.59	17.12	20.64	33.48	43.82	56.48	9.29	154.30	23.91	
中学校	11	京都府平均	145.00	37.37	19.11	22.24	33.32	45.43	66.55	8.81	164.24	27.94
		全国平均	145.43	37.98	20.26	21.90	35.62	46.65	64.74	8.78	166.34	27.41

体格体力の京都府平均値（平成 28 年度）と全国平均値（平成 27 年度）比較 女子

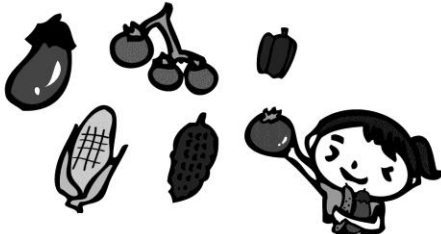
校種	年齢	種別	体格		新体力テスト							
			身長 (cm)	体重 (kg)	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m×4往復 (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
小学	6	京都府平均	115.87	20.85	8.38	11.39	27.41	26.34	17.88	11.71	109.11	5.86
		全国平均	115.55	20.70	8.80	12.09	28.98	26.82	16.40	11.71	107.30	5.81
	7	京都府平均	121.55	23.14	10.07	14.52	29.81	30.36	23.95	10.87	120.35	8.03
		全国平均	121.61	23.46	10.41	13.86	30.87	30.59	24.10	10.94	117.12	7.57
	8	京都府平均	127.64	26.27	11.63	16.11	31.43	33.31	30.43	10.35	128.06	10.23
		全国平均	127.33	26.11	12.34	15.74	32.46	34.05	29.97	10.33	128.61	9.81
9	京都府平均	133.42	29.56	13.52	18.02	33.48	37.02	38.80	9.90	138.49	12.79	
	全国平均	133.49	29.66	14.23	17.26	34.86	38.05	36.71	9.91	136.72	11.95	
10	京都府平均	140.36	33.54	15.61	19.61	35.01	40.21	46.42	9.46	148.12	15.38	
	全国平均	140.21	33.80	16.58	19.24	38.39	41.76	44.45	9.50	147.35	14.41	
中学校	11	京都府平均	147.04	39.29	18.76	20.53	37.51	42.77	53.01	9.09	154.35	17.48
		全国平均	147.05	38.92	19.73	20.07	40.40	43.87	50.75	9.12	156.89	16.50

ストップ なつ しょくせいかつ
STOP 夏バテ！ あつさにまけない**食生活**

キホンは「3食」+「えいようバランス」



なつ夏やさいにチャレンジしてみよう



すいぶん 水分ほきゅうは みず 水やお茶



あまいもの つめ 冷たいものは ひかえめに

