

## 4月の発育測定 平均値

小学1年生から今までの成長曲線（身長と体重をグラフ化したもの）を管理しています。見たい人、欲しい人は保健室へ。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女
1年	150.8	151.6	43.7	43.4
2年	161.4	155.1	50.7	47.4
3年	166.1	155.2	54.8	49.9

学期末には健康の記録を返しますので、検診結果を確認して、2学期には学校の方へ提出してください。



## 体の健康管理

湿度が高く、暑さをよりいっそう感じます。

連日続く暑さに対して、子ども達の体は徐々に暑さに順応していくわけですが、本校では、各教室にエアコンが設置され、快適な環境の中で学校生活をおくる事ができています。そこで、心配なことは……。

寒さのために、お腹の調子が悪くなる人も出てくるということや、放課後や休日練習で暑さに耐えられず、熱中症症状の人が出てくることです。熱中症の初期症状は、頭痛や気分不快（気持ち悪い）だるいといった症状がでます。熱中症を予防するためにも、十分な睡眠、食事、水分補給を怠らないようにしていきましょう。そして、2学期もまた、元気な顔を見せて下さい。夏休みの過ごし方が良かったか、悪かったのかは、2学期の保健室来室状況と欠席状況で分かっけてしまいますよ。まずは、夏休みしっかりと体と心の休息と充電をしてくださいね。



## 心の健康管理 ほけんしつ 何でも相談窓口

いじめ、不登校、セクハラをはじめ、何か困ったときには相談にきてください。どんな方法で解決していくことが良いのか一緒に考えていきましょう。「困った」「辛い」「苦しい」という気持ちを持つことは悪いことではありません。そんな時に、SOSをだせる皆さんであって欲しいと思います。そのために、校長室、職員室、保健室という相談窓口があります。どこでも良いですので、ドアをノックしてください。

もうすぐで、約一ヶ月という長い夏休みが始まります。3年生は受験生というプレッシャーが始まる日々ですね。休養と活動（勉強）をバランス良くとってください。1, 2年生はどんな夏休みにしたいですか？何もしなくてもあっという間に過ぎてしまいます。ぜひ、充実した休みにしてくださいね。

## お知らせ

信州大学医学部附属病院近未来医療推進センター「生活習慣病予防外来」

夏休み中に開催されます。ご希望のある方は7月中旬までに古村までご連絡ください。