

保健だより

2024年6月28日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

夏の花といえばひまわり。太陽に向かったまっすぐの伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。

夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンス。生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！



なつやすみもけんこうに!

<p>な おしておこう 調子や具合のよくないところ</p> <p>むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。</p>	<p>つ めたいもの あっさりしたものばかり食べてない？</p> <p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p>や りすぎ注意! ゲームやネットは時間を決めて</p> <p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。</p>	<p>す いぶんを こまめにとって 熱中症予防</p> <p>汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p>み ださない 生活リズムはいつもどおりで</p> <p>休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。</p>
--	---	--	---	---

熱中症に気をつけよう!

水分足りている? **爪** でチェックしてみよう!

熱 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分では分かりにくいですが、簡単にチェックする方法があります。

- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

ひとつの目安です

● 学校では、WBGT（暑さ指数）を測定し、状況によっては体育などの運動を制限する場合があります。水泳指導であっても同様です。

定期健康診断が終わりました。

定期健康診断のご協力ありがとうございました。
 「けんこうカード」で結果をお知らせします。
 当該学年のところをご覧ください必要な記入と押印
 をして**7/5(金)**までに学校に戻してください。

- * 保護者印2か所 (内側)
- * 身長・体重成長曲線 (内側)
 1年生は、生年月日
- * 健康生活の記録 (裏面)
 1学期

2024年 高ヶ坂小学校身長・体重平均値

学年	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男	114.5	20.1
	女	114.5	20.6
2年	男	122.3	23.7
	女	120.6	23.6
3年	男	127.6	27.7
	女	127.1	27.1
4年	男	131.6	28.7
	女	133.1	29.4
5年	男	137.5	34.8
	女	140.4	33.8
6年	男	146.5	38.9
	女	149.5	43.8

健康診断の結果、治療のお知らせが届いている方は、医師の受診結果または、保護者の方が通院状況の報告を記入後、学校に提出してください。

暑熱順化



暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

は今のうち!

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

