2025．7．1
町田市立図師小学校
養護教諭　小俣恵子

☀ もうすぐ夏休み

夏休みは、長いようであっという間に終わってしまいます。今のうちに夏休みにしたいことをリストアップして、計画を立ててみましょう。
むし歯や病気の治療、そして宿題も忘れずに！
２学期も元気な笑顔で会いましょう。

＜定期健康診断が終わりました！＞

～おうちの方へ～　けんこうカードを配りました。

7／9（水）までに学校へお返しください！

※記入もれなど、ご不明な点がございましたらお知らせください。

【表　紙】

＜番号について＞・・・**「男女別番号」**です。クラスでの番号と違います。

【けんこうカードを開いて・・・】

＜上のページ＞健康診断の結果→保護者印を２か所押してください。
※「身長・体重・肥満度の下」と「検診の結果の下」

「治療済み」の押印㊞は、夏休み明けにします。

＜下のページ＞身長・体重成長曲線→左上の名前の下に**生年月日**を記入。
説明をよくお読みになり、印をつけてください。
曲線の真ん中の太線 50 が平均です。同じ年齢集団の中で、
身長・体重がどのくらい大きいのか小さいのかが分かります。
※身長が－2.5SD 付近の場合は、かかりつけの小児科へご相談ください。

【裏表紙】

1．肥満度グラフと計算法
肥満度は記入済み（身長・体重の下）です。
※肥満度が 30%以上の場合は、生活習慣を見直しましょう。

2．健康生活のきろく
１学期のお子さんの様子を書いてください。

＜肥満度について＞
学校では、年齢を考慮した肥満度の計算法を使っています。（複雑なため PC で計算）
カードの計算法にあてはめて計算したものと多少数値に違いが出ます。
ご家庭で計算してこまめに見ていきたい場合は、カードの計算法を使ってくださってもかまいません。

＜図師小・４月の身体計測の平均＞

みんなの願いが
かないますように！

	身長（ｃｍ）		体重（kg）	
	男	女	男	女
１年	116.3	116.2	21.3	22.3
２年	123.0	122.6	24.9	23.9
３年	128.0	128.9	28.0	29.1
４年	135.4	133.8	33.9	30.6
５年	138.8	140.7	37.2	34.7
６年	145.4	148.8	39.0	41.1

※平均はあくまでも目安です。身長と体重のバランスも大切です。

☆★☆

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手**のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❄ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❄ 運動前と休憩中に３分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

名コンビと解決！

夏バテのナゾ

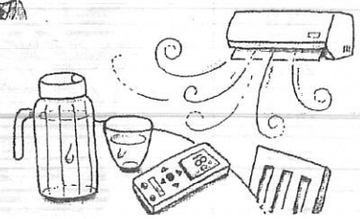
ガッツ刑事がバテナイ警部のところに慌ててやってきました。
２つの事件、ふたりと一緒に調査してみましょう。

事件1

いつも元気いっぱいのホットさん。最近なんだか体がダルく、食欲もないそうです

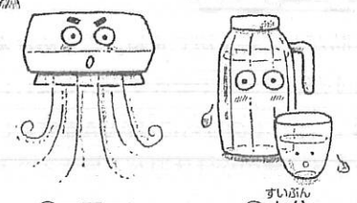
それは大変だ

これが現場です



冷房は18℃、水を飲んだ様子はない…

怪しいのはこのふたりです



①エアコン　②水分

ホットさんの様子は明らかに**夏バテ**ですね

そうだな。そしてその犯人は**エアコン**、**水分**どっちもだ！

設定温度を低くして、エアコンをずっと使っていると体が冷えすぎて、外との温度差で疲れやすくなるんでしたね

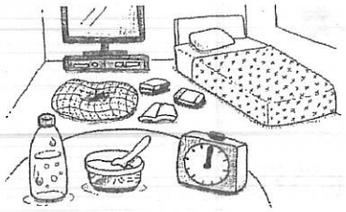
それに水分をとらないと、体の中の水分が減って血の量が減り血の流れが悪くなって、元気がなくなってしまうんだ

事件2

今までお腹を壊したことがなかったサマーさん。最近、お腹の調子が悪くて家から出られないそうです

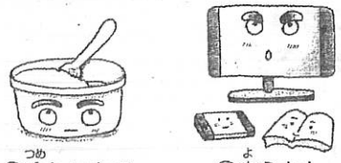
なんてこった！

これが現場です



アイスやジュースを食べたり飲んだりしていたのか。それに寝ていた様子もない…

怪しいのはこのふたりです



①冷たいもの　②夜ふかし

サマーさんの症状、これも**夏バテ**だ！そして犯人はふたりともだ

そうなんですか！

ああ。**冷たいもの**を食べすぎると、胃腸が冷えてうまく働かなくなる

そうえいば**夜ふかし**をすると、体が胃腸の調子を整えにくくなって、お腹の調子も悪くなりやすいんでしたね

2つの事件は無事解決、ふたりがいれば安心です。

夏バテを防ぐ ポイント

- □エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- □のどが渇く前に水分補給
- □冷たいものはほどほどに
- □夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう！