

ほけんだより 7月

町田市立小山中央小学校
NO.4 2024年7月号 保健室

いよいよ7月に入りました。涼しかったり、蒸し暑かったりと気温の変化が激しく体調を崩す人が多くなっています。夏休みまであと少し。体調不良や大きなけがなく過ごすためにも、早起き、バランスの良い食事を心がけましょう！

7月の保健目標

夏を元気にすごしましょう

冷房の冷やしすぎはNG

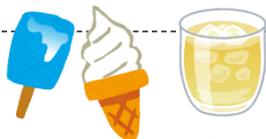
26～28℃を目安にしよう



冷たいものばかりとりすぎてしまったり、エアコンで涼くなった部屋ばかりにいたりすると身体の自律神経が乱れ、全身にさまざまな症状が起こります。

体の冷えからくる夏バテに気をつけよう！

ポイント1 食べ物



アイスクリームやジュースなど冷たい食べ物やのみ物を多くとりすぎると…

胃液がうすまり、消化吸収や殺菌効果が悪くなります。

【食欲がなくなる】

【腹痛・胃もたれ】



ポイント2 室温



クーラーの温度を下げたくなりますが、室内と室外の気温差が大きすぎると…

体温を調節する神経がうまく働かなくなります。

【頭痛】

【だるい・めまい】



室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度をこまめに確認する

高温多湿ではないですか？



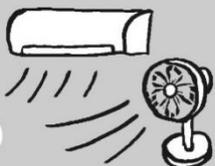
のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



適切な室温(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに！



夏を楽しむためにも、

- ①しっかり睡眠！
- ②ごはんはたくさん食べる！
- ③こまめに水分補給！
- ④クーラーのきいた涼しい部屋にずっといない

が大切です！

保護者の皆様へ

けんこうカードをお配りします

4月から実施してきた健康診断もすべて終了いたしました。保護者の皆様には書類の作成をはじめ、様々な面でご協力頂きありがとうございました！けんこうカードで、お子さんの健康診断の結果や発育の様子をご覧いただき、**記入・押印をお願いいたします。**

※7月5日(金)を保健室提出としています。担任に返却願います。

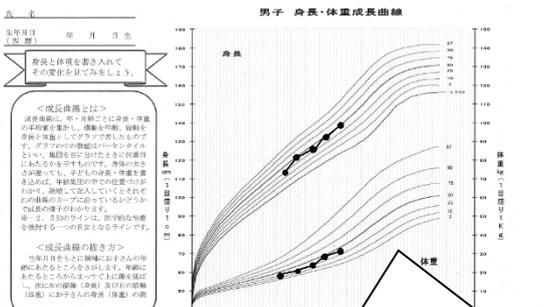
①保護者印欄に押印してください。

生年月日を加味した肥満度%が記入されています。
現学年保護者印欄に押印をお願いします。(2カ所)
(例:2年生の場合)

健康診断の結果

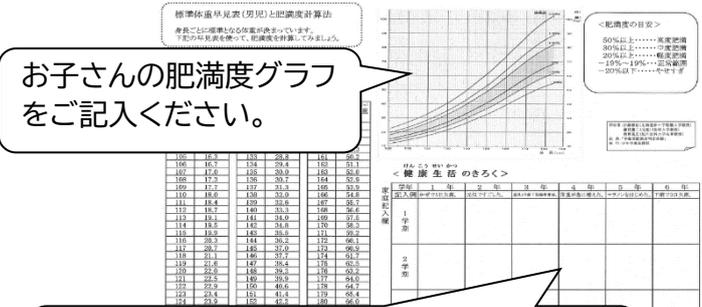
氏名	健康診断の結果											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
年齢												
性別												
身長												
体重												
肥満度												
視力												
聴力												
歯												
心臓												
肺												
胃腸												
肝臓												
腎臓												
血液												
尿												
その他												
保護者印												

②身長・体重成長曲線の記入方法



お子さんの年齢の縦軸に4月の身長・体重をご記入ください。

③「肥満度グラフ」「健康生活のきろく」欄に御記入ください。



お子さんの肥満度グラフをご記入ください。

現学年の1学期欄に、お子さんの健康の様子をご記入ください。

学校保健委員会を行います

子供たちの心と体・体力・生活習慣の観点から小山中央小学校の児童の実態を共有し健康づくりを進めていくために年1回学校保健委員会を実施しています。保護者の皆様で出席のご希望がございましたら、下記の申込書にご記入の上、**7月5日(金)までに担任にご提出ください。**皆様のご参加をお待ちしています。

【日時】令和6年9月6日(金) 13:30~14:30 【場所】調べ学習室
【講話】内科学校医より「おなかの健康と便について(仮題)」

きりとり
9月6日(金) 学校保健委員会に出席します

年 組 児童氏名 _____

年 組 児童氏名 _____

保護者氏名 _____