

# ほけんだより



児童数

令和3年6月29日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 永井美奈子  
養護教諭 斎藤 裕子

先週から、楽しみにしていたプールが始まりました。ルールをしっかりと守って参加するようにしましょう。天候により気温差の激しい時期です。雨が降ると肌寒くなることもあります。体調をくずさないように上にはおるものを用意して、上手に衣服の調節をしてください。

ポケットにはきれいな「ハンカチ」を入れ、「汗ふきタオル」をもってくるようにしましょう。

7月の保健目標  
夏を健康に過ごす  
水分補給を忘れずに

## こんなところでも **熱中症** になるの!?

今は、梅雨の時期です。梅雨が開けると気温が急激に高くなります。梅雨が開けたときが、一年で一番熱中症になる人が多くなります。

### プール

水の中にいるから  
すずしいし、  
熱中症には  
ならないよね？

いいえ！水の中でも汗をかいているのですが、なかなかそれに気が付かず、熱中症になることがあります。

こまめな水分補給と日かげでの休憩をしよう！

### 体育館や教室

屋内にいるんだから、  
熱中症には  
ならないよね？

いいえ！屋内でも、温度と湿度が高かったり、風通しが悪かったりすると熱中症になる危険性があります。

風通しをよくして、  
水分補給をしっかりとしよう！

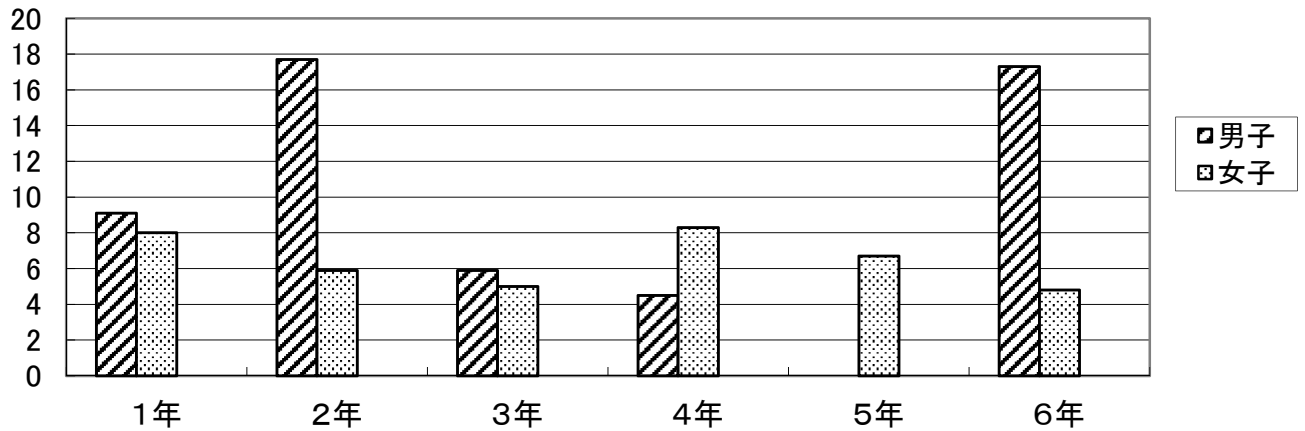
### 熱中症が起る4つの原因

<b>気温</b> 高いときは、 外遊びは控えよう	×	<b>湿度</b> 高いときは汗が 蒸発しにくい	×	<b>風通し</b> 風通しを良くする 工夫をしよう	×	<b>運動(活動)</b> 体温が上がる運動を するときはとくに注意
---------------------------------	---	--------------------------------	---	----------------------------------	---	--

学校では暑さ指数(WBGT)が、31℃以上になった場合には、外遊びが中止となります。

暑さ指数(WBGT)とは、①気温②湿度③日射・輻射など周辺の熱環境の三つを取り入れた指標のことで、

し かけんしんけつか  
**歯科健診結果** (治していないむし歯のある児童の割合%)



にゅうしぬ えいきゅうし は じき はみが ぼ にゅうし  
 乳歯が抜けて永久歯が生える時期は、歯磨きがしにくくむし歯になりやすいです。乳歯の  
 むし歯でも、そのままにしていると新しい永久歯までむし歯になってしまうことがあります。む  
 し歯はすぐ治療しましょう。

6月24日に歯科健診でむし歯がなかった児童、むし歯を治療した児童に、よい歯のバッチ  
 を配布しました。

がつ はついくそくていけつか とよにしょう へいきん  
**4月の発育測定結果 (豊二小 平均)**

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.4	117.8	23.2	22.5
2年生	122.9	121.9	24.6	23.7
3年生	128.4	128.6	27.2	28.7
4年生	133.8	133.4	31.6	30.5
5年生	141.6	141.9	38.5	37.3
6年生	144.9	149.9	39.6	40.6

がつ ぼ  
 12月までにむし歯  
 を治して「歯科  
 受診報告書」を出  
 せばよい歯のバツ  
 チがもらえます。



<おうちの方へ>

\* 健康診断の結果を記入した「けんこうカード」を、本日持ち帰ります。御覧になったら㊦を  
 押して、学校に戻してください。また、年度当初のお忙しい時期に保健関係の書類の御提  
 出・御協力ありがとうございました。