

ほけんだより



令和4年6月29日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 坪倉 一雄
 養護教諭 齋藤 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、上手に衣服の調節をしてください。

プール学習を安全に楽しむための注意

<p>体調をしっかりと確認</p>	<p>プール前後にシャワー</p>	<p>ていねいな準備運動</p>	<p>水の中でふざけない</p>
<p>少しでも具合が悪いときは無理をしない</p>	<p>プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる</p>	<p>血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる</p>	<p>プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG</p>

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しよう!



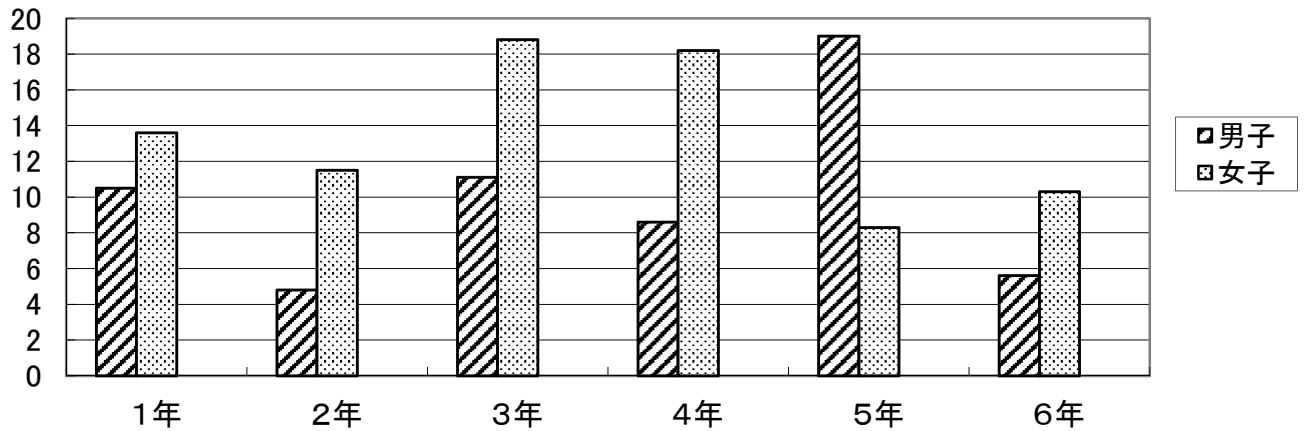
熱中症 がおこる4つの原因

気温 高いときは、外遊びは控えよう	×	湿度 高いときは汗が蒸発しにくい	×	風通し 風通しを良くする工夫をしよう	×	運動(活動) 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%)



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。

7月7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する予定です。

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	117.3	116.1	22.1	20.5
2年生	124.9	123.4	26.0	24.5
3年生	128.2	127.1	26.4	25.4
4年生	133.5	135.7	30.7	32.3
5年生	138.4	141.7	34.6	35.3
6年生	148.4	147.6	43.9	41.3

12月までにむし歯を治して「歯科受診報告書」を出せば、よい歯のバッチがもらえます。



<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。