

ほけんだより

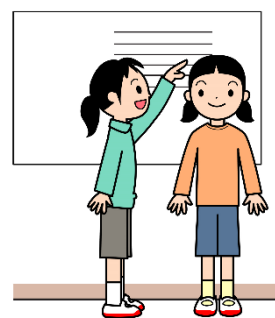


令和7年 5月吉日
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭 山本 実央

新学期が始まって、1カ月がたちました。新しい環境になって、きんちょうしたりつかれを感じたりする人も多いはず。それぞれ自分にあった方法でリフレッシュをしましょう。ゴールデンウィークが終わると、体育発表会の練習も始まります。生活リズムを整えて、5月も元気に過ごしましょう。

4月の身体測定の平均結果

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.1 cm	21.7 kg	115.2 cm	20.4 kg
2年生	122.8 cm	23.4 kg	122.6 cm	23.9 kg
3年生	129.1 cm	26.8 kg	128.2 cm	27.1 kg
4年生	135.8 cm	32.4 kg	133.6 cm	29.5 kg
5年生	140.1 cm	34.4 kg	140.3 cm	33.3 kg
6年生	146.0 cm	39.3 kg	149.7 cm	42.3 kg



5月の保健行事

5月 1日(木)	尿検査	全学年	シールを忘れずに貼ってください。
5月 2日(金)	視力検査	6年生	メガネを持っている人は、メガネを持参してください。
5月 8日(木)	歯科健診	3・4・6年生	朝、忘れずに歯をみがいてください。
5月 9日(金)	内科健診	2年	服装:体育着
5月 14日(水)	尿検査2回目	前回未提出者	1回目に提出できなかった人のみ提出です。
5月 20日(火)	内科健診	1年生	服装:体育着
5月 28日(水)	尿検査 2次	該当者	1次検査で所見があった人のみ提出です。

健康診断の結果

- ・受診の必要がある場合に、「受診のおすすめ」をお渡しします。
- ・受診後、「受診報告書」を学校に提出してください。
- ・結果は、全ての健診が終わりましたら、6月上旬ごろに一覧をお渡しします。

学校で健康診断を受けられなかった場合

- ・書類をお渡ししますので、校医の医院で受診してください。
- ・受診後、「受診報告書」を学校まで提出してください。



「熱中症」に気をつけよう！

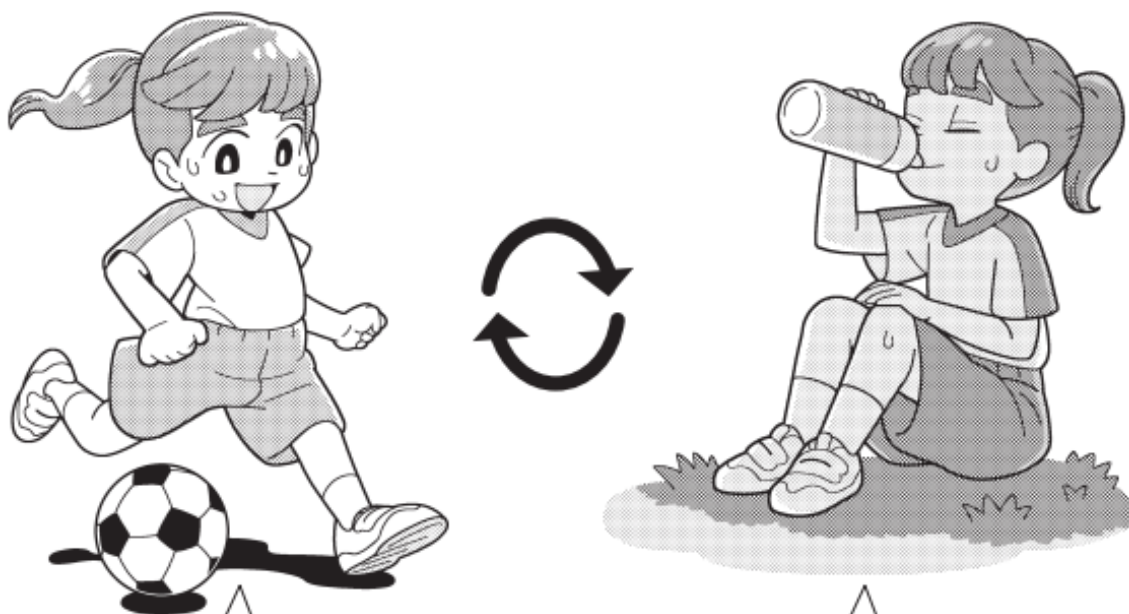
暑さや運動によって体に熱がこもって体温が上がった状態や、あせをかくて体の水分が不足した状態が続くことによって、「熱中症」をおこすことがあります。

熱中症は、めまいやほしさ、けいれんなどの症状のほか、意識を失うなどの重い症状が出る場合もあります。

体育発表会の練習もはじまり、運動量が増えてきます。気温も高くなり、汗ばむ日も増えてきます。

体が暑さに慣れていないため、こまめに水分をとり、熱中症に気をつけてすごしましょう。

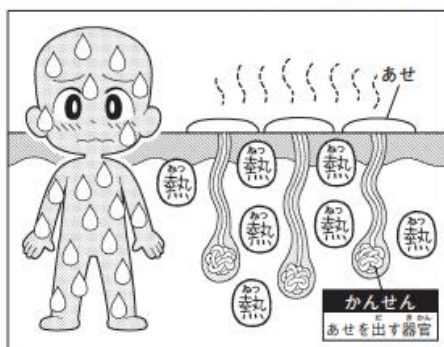
運動と水分補給で「あせをかく力」をつける



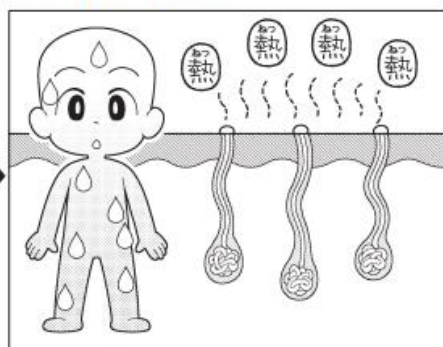
- 最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出るくらいの軽めの運動にする
- 日がたつごとに運動時間を長くしていく
- 服装は、動きやすくて風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを着る

- 運動をしてあせをかくと、体の水分が失われるため、水や麦茶などで水分補給を行う
- あせには塩分もふくまれているので、こまめな水分補給とともに、一日三食をしっかり食べて塩分を補給する

蒸発したあせによる体温調節



体温が上がると、かんせんからあせが出てきて、皮膚の表面に広がります。



あせが蒸発するときに、体の表面から熱をうばうため、体温が上がりにくくなるのを防ぎます。

外遊びや運動をしてあせをかくことと、こまめに水分補給を行うことをくり返して、「あせをかく力」をつけましょう。