

ほけんだより

7月

令和7年7月1日
練馬区立下石神井小学校
保健室

6月は急な気温の変化やじめじめした日も多く、体調管理が難しかったです。梅雨が明けると気温が急に高くなります。まだ体が暑さに慣れていない梅雨明けは熱中症になる人が一番多い時期と言われています。こまめな水分補給、早寝早起き朝御飯を心がけましょう。体調が悪いときは無理をせず、早めに休養することも大切です。

◆「健康診断の記録」について

7月上旬までに「定期健康診断の記録」をお渡しします。ぜひお子さんと一緒に確認いただき、成長の様子や、各検診結果の確認に御活用ください。

◆「よい歯のバッジ」について

歯科検診を受けた方には全員お渡ししています。未受診の方は、受診が終わり次第お渡しいたします。

◆「受診報告書」について

各検診で所見のあった方にお渡ししています。お早めに受診していただき、学校まで御提出ください。定期通院等されている方は、保護者の方が御記入いただいても構いません。

◆身体計測結果（平均値）

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.9	114.9	21.0	20.3
2年	122.8	121.6	23.3	23.2
3年	128.6	127.4	27.1	26.3
4年	133.1	134.4	30.1	29.6
5年	140.1	141.1	35.6	35.1
6年	145.5	146.6	40.0	37.4



7月のほけん目標

夏を元気にすごそう

楽しい夏を思いっきり満喫するために気をつけたいこと、それは「熱中症」です。熱中症は、予防で防げる病気です。そこで今月は、熱中症から体を守って、みんなが元気に夏を過ごせるように、大切なポイントをお伝えします。熱中症に気を付けて、楽しい夏を過ごしてくださいね。

熱中症の原因は
3つの不足!?

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



保健室の前に、毎日その日の熱中症の危険度によって、色の違う旗を立てています。これはWBGT（暑さ指数）といって、気温だけでなく、湿度や日差しも含めた「暑さの目安」です。それぞれの旗の色にはこんな意味があります。また、昇降口には、常に校庭の暑さ指数を計っている機械があります。登下校や外遊びの前に、確認してみてくださいね。



31℃以上	危険	特別な場合以外は運動中止
28～30℃	嚴重警戒	激しい運動は中止
25～27℃	警戒	積極体に休憩と水分補給をする
21～24℃	注意	普段通りでも油断は禁物