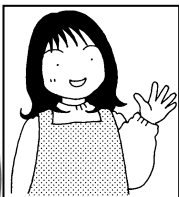


ほけんだより 7月

令和3年6月30日
練馬区立下石神井小学校
保健室



梅雨に入り、暑さや、特有のジメジメした天気^{てんき}に少し疲れ^{つか}が出ている様子^{ようす}の子供たち^{こども}もいます。体力^{たいりき}が落ちて^おいると、感染症^{かんせんしやう}にもかかりやすくなっ^きてしま^きいます。たっぷり^{きゆうよう}と休養^{けんこうだい}をとり、「健康第一^{けんこうだいいち}」で、毎日^{まいにち}の生活^{せいかつ}を乗り切^のっていき^きるようご家庭^{かてい}においても、見守^{みまも}っていただければと思^{おも}います。

マスク^{ちやくまう}を着用^{ねつ}しているせいか、熱^{かお}がこもりやすくなり、顔^{ほて}が火照^{たいちやうふりやう}っている人や、体調不良^{たいちやうふりやう}になる人もいます。無理^{むり}しすぎないように気^きを付^つけてください。また、熱中症^{ねっちゆうしやう}予防^{よぼう}や感染症^{かんせんしやう}予防^{よぼう}としても、水分^{すいぶん}補給^{ほきゆう}は大切^{たいせつ}です。のどが乾^{かわ}く前^{まえ}に、「こまめに」を心^{こころ}がけて、体調管理^{たいちやうかんり}をしていきましょう！



7月のほけん目標： 夏を元気に過ごそう

睡眠不足^{すいみんぶそく}や、朝ごはん^{あさ}を食べていない、カゼ気味^{かぜきみ}など、体調^{たいちやう}が整^{ととの}っていないときに、熱中症^{ねっちゆうしやう}になりやすくなっ^きてしま^きいます。まずは、規則正しい生活^{きそくただい}を意識^{せいかつ}できるといいですね。

水分をとることの大切さ

大人の場合、1日に約2.5リットルの水分^{すいぶん}を失^{うしな}っています。特に夏^{なつ}は汗^{あせ}をかく分^{ぶん}、こまめに水分^{すいぶん}をとる必要^{ひつよう}があります。「のどがかわいたな」と思ったとき^{おも}は、体^{からだ}の中^{なか}の水分^{すいぶん}が足りなくなっ^{たり}ている状態^{じやうたい}です。のど^{のど}のかわきを感じる前^{かん}に、水分^{すいぶん}をとりましょ^うう。また、運動^{うんどう}で汗^{あせ}をたくさんかいたときは、塩分^{えんぶん}（ナトリウム）などのミネラルをとることも必要^{ひつ}です。ミネラルをふくむスポーツドリンクなどを飲むようにしましょ^うう。

水筒と帽子を忘れずに！



～タオルは2枚持ちで！～
ほとんどの人が、ハンカチやタオルを持つことが習慣化^{しゆうかんか}されていますね。汗^{あせ}をよくかいているので、2枚持ちをおすすめしましょ^うう！

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的にと取る（のどが渇く前に）



体調が悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく



◇ て い き け ん こ う し ん だ ん お 定期健康診断が終わりました ◇

●「定期健康診断の記録」について

7月 上 旬 に配布しますので、ご家庭において、お子さんの成長や、各検診結果の確認にご活用ください。

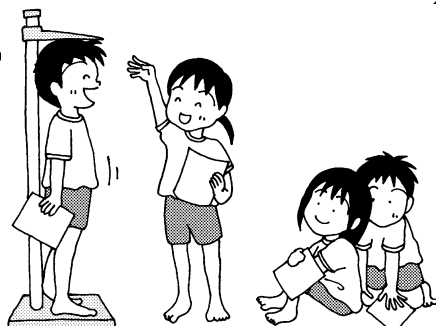
●「よい歯のバッジ」について

対象者(歯科検診の結果、虫歯や歯垢がなく、歯肉の状態もよい人)にお渡ししました。対象外の人、治療後にお渡ししますので、ぜひ受診してください。

●受診報告書について

各検診後に、対象者には、結果のお知らせを配布しましたので、受診されましたら、学校まで提出をお願いします。紛失してしまった場合は、ご相談ください。

★ 1 学 期 ・ 身 体 計 測 結 果 の 平 均 ★



	身 長 (cm)		体 重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1 年	116.0	116.1	21.7	21.3
2 年	122.2	120.8	24.3	22.8
3 年	128.3	128.3	27.3	26.6
4 年	133.7	133.9	30.3	29.2
5 年	137.8	141.6	33.3	34.2
6 年	145.6	147.0	37.9	38.9