



令和7年5月1日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

5月になりました。風が爽やかで気持ちがいいですね。新しいクラスでの生活が始まり、1か月が経ちました。新学期に加え、朝晩の気温差もあり、疲れから本調子ではない人も多いのではないのでしょうか。連休でリフレッシュしてください。連休後半は、リラックスしてゆっくり過ごす時間もとるようにしてくださいね。



♪大きくなったかな♪

4月の身体計測の結果を学年ごとにまとめました。

〈結果 男子平均〉

〈結果 女子平均〉

※東京都令和6年度学校保健統計調査より

	4 月		東京都平均	
	身長	体重	身長	体重
1 年生	117.5	21.3	116.7	21.4
2 年生	122.3	23.5	122.6	24.2
3 年生	128.1	26.7	128.5	27.6
4 年生	133.9	29.8	134.0	31.2
5 年生	140.4	35.2	139.7	35.2
6 年生	143.6	37.0	146.0	39.6

	4 月		東京都平均	
	身長	体重	身長	体重
1 年生	117.2	21.0	115.8	21.0
2 年生	122.7	24.0	121.8	23.7
3 年生	128.3	27.1	127.7	26.9
4 年生	134.1	29.9	134.1	30.5
5 年生	140.1	34.9	141.1	35.0
6 年生	148.4	39.9	147.8	40.1

まちがいさがし

心やからだがつかれたときは
ゆっくりすごしてリラックス



7つのまちがいさがし

心やからだがつかれたときは
ゆっくりすごしてリラックス





日にち	曜日	予定	対象学年	注意事項
2	金	視力検査	6年	〃
8	木	尿検査1回目回収	全学年	8:50保健室回収
14	水	移動教室前検診	6年	健康カード持参
15	木	耳鼻科検診	全学年	
16	金	尿検査2回目回収	1回目未提出者	8:50保健室回収
19	月	歯科検診	2, 3, 5年	歯みがきしてくる
23	金	眼科検診	全学年	
26	月	歯科検診	1, 4, 6年	歯みがきしてくる
29	木	尿検査3回目回収	該当者	8:50保健室回収

視力検査実施中です！

先週から視力検査を実施しています。両目、または片目がB以下のお子様には治療のお知らせをお渡ししています。以前、眼科の先生から「情報の80%は視覚から入ってきます。子供の毎日は今吸収しておきたい情報がたくさんあるので、見えづらさはなるべく早く相談してほしいです。」と教えてもらいました。お手紙をもらったら、ぜひ早めに受診するようにしてください。

※眼科検診の結果は、検診終了後5月末にお渡しします。視力検査とは別に治療のお知らせが出ることがありますので、ご了承ください。

※座席はなるべく配慮しますが、前の席にならないこともあります。(特に高学年は多数いるので難しいです。)

視力が下がったら、専門医による正しい判断が必要です



学校では視力が下がったとき、眼科を受診するように勧めています。視力低下=近視と考えがちですが、これは大きな間違いです。視力が下がる原因は、近視だけではなく遠視や乱視のときもありますし、目の病気のためという場合もあります。

ですので眼科で

1. 単なる近視なのか？
2. 遠視や乱視はないか？
3. メガネをかける段階ではないか？
4. 目に病気はないか？

などの診断と、治療や指導を受けることが大切です。

視力としては、Bなどはまだまだ見えるから眼科に行かなくて大丈夫...と思いがちですが、眼病予防の点から前の年より視力が低下したときはお医者さんに相談した方がよいですね。



あせ

ちから

汗をかく力をつけよう！

これからどんどん気温が上がり、暑さが増す季節になります。暑さや運動など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、熱中症を起こすことがあります。熱中症を予防するために、暑くなる前から外遊びや、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繰り返して【汗をかく力】を付けましょう。



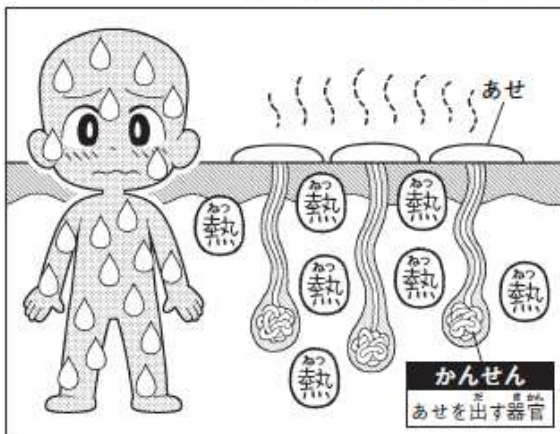
運動と水分補給で“あせをかく力”を付ける



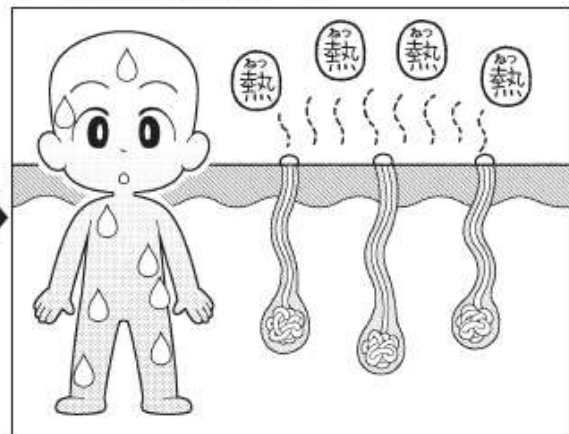
- ・最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出るくらいの軽めの運動にする
- ・日がたつごとに運動時間を長くしていく
- ・服装は、動きやすくて風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを着る

- ・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

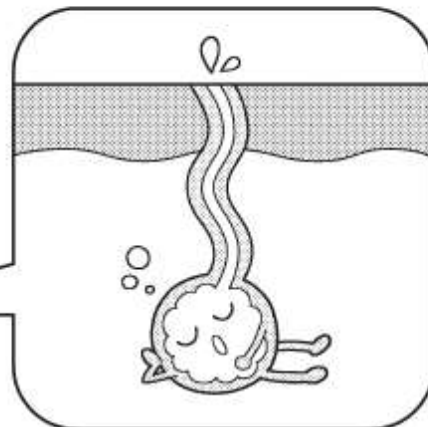
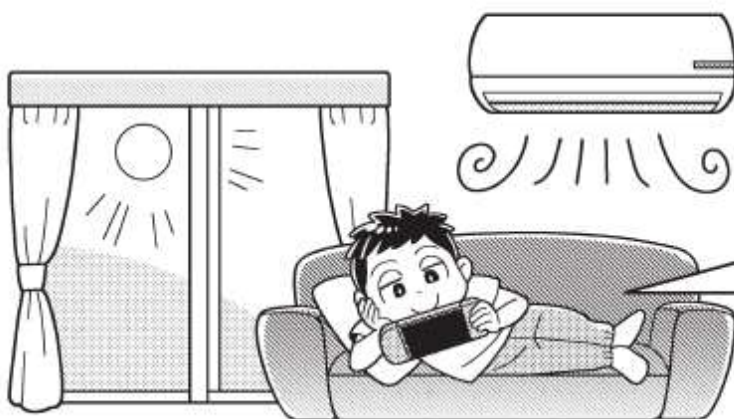


体温が上がると、かんせんからあせが出てきて、皮膚の表面に広がります。



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

快適過ぎる室内で弱まる“あせをかく力”



エアコンがついている快適な室内などであまり体を動かさずに過ごしていると、あせをかく機会が少なくなります。あせをかく機会が少ないと、あせを出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことがあり、熱中症にかかる危険性が高まります。

たくさんあせをかいたら着がえよう

たくさんのあせを吸収して服がぬれている状態だと、あせが蒸発しづらくなり、体の熱が外に出ていかなくなります。

たくさんあせをかいた後は、服を着がえましょう。



外で遊ぶ時のポイント

この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、それほど気温が高くなくても熱中症になりやすくなっています。外で遊ぶ時は、帽子をかぶるなど日差しを防ぐようにしてこまめに休憩を取って水分補給しながら遊ぶようにしましょう。



こまめに日陰で休む

ぬれたタオルなどで首を冷やす

帽子をかぶる
(首の部分が隠れるものだとおよい)

こまめに水分補給をする

