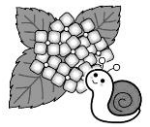




# えくぼ



令和3年 5月 25日  
練馬区立大泉北小学校  
保健室 佐藤

今年は、関東も梅雨入りが例年より早まりそうですね。梅雨入りのむし暑い日は、熱中症にもかかりやすくなります。睡眠をたっぷりとり、朝ごはんをしっかり食べて、6月も元気にすごしたいものですね！

ねっちゅうしょうよぼう

## 熱中症予防ひ・み・つのポイント！！

ひ・・・ひかげで休む<sup>やす</sup>

<sup>あつ</sup>暑いときに、こまめに<sup>きゆう</sup>休けいをすることは、つかれがたまるのを防<sup>ふせ</sup>ぐだけではなく、水分<sup>すいぶん</sup>をとるタイミングにもなります。外<sup>がいしゆつ</sup>出したときには、ひ日かげのすずしい場所<sup>ぼしよ</sup>で、こまめに休けいをとりましょう。



み・・・みず<sup>すいぶん</sup>（水分）をとる

からだ<sup>なか</sup>の中から水分<sup>すいぶん</sup>がうばわれることで「熱中症」<sup>ねっちゅうしょう</sup>を起こすので、水分をとることが一番<sup>いちばん</sup>の予防方法<sup>よぼうほうほう</sup>です。ただ、いちどにたくさんとるのではなく、少しづつこまめに<sup>すこ</sup>とることが大切<sup>たいせつ</sup>です。15～30分の休けい<sup>ぶん</sup>でコップ1ぱいづつくらいとるとよいでしょう。



つ・・・つめたいもので体<sup>からだ</sup>をひやす

休けい<sup>きゆう</sup>のときには、水分<sup>すいぶん</sup>をとると同時に、首<sup>くび</sup>やわきの下<sup>した</sup>、足のつけね<sup>あし</sup>など体<sup>からだ</sup>をひやすことも熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>予防<sup>よぼう</sup>に効果<sup>こうか</sup>的です。

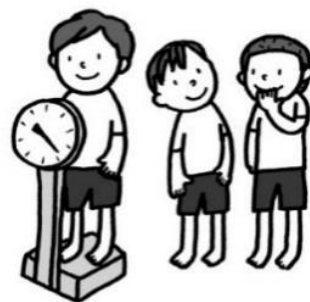


## ～朝ごはんを必ず食べてから登校をさせてください～

朝ご飯ぬきは、体内の水分や塩分が少ない状態になりやすく、熱中症にもなりやすくなってしまいます。朝のお忙しい時間ですが、朝ごはんを食べてから登校するように、ご配慮お願いいたします。

おおいづみきたしょうがっこう しんたいそくてい けっか  
**大泉北小学校 身体測定の結果** (男女学年別平均)

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		本校	全国	本校	全国
男子	1年	116.6	116.5	21.4	21.4
	2年	121.8	122.6	23.7	24.2
	3年	129.0	128.1	27.6	27.3
	4年	133.8	133.5	31.2	30.7
	5年	137.8	139.0	32.4	34.4
	6年	146.2	145.2	38.3	38.7
女子	1年	117.2	115.6	21.9	20.9
	2年	121.8	121.4	23.6	23.5
	3年	128.2	127.3	27.3	26.5
	4年	134.6	133.4	30.2	30.0
	5年	142.2	140.2	35.6	34.2
	6年	148.7	146.6	41.1	39.0



※ 全国平均は、令和元年度学校保健統計によります。

しりょくけんさ けっか  
**視力検査の結果**

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
A (1.0が見える)	68	62	47	41	39	33	290人 (53.2%)
B (0.7~0.9)	14	18	26	14	10	18	100人 (18.3%)
C (0.3~0.6)	7	13	12	12	23	18	85人 (15.6%)
D (0.3が見えない)	1	3	8	10	12	31	65人 (11.9%)

全国平均・・・Aの児童**65.4%**、Bの児童**12.0%**、Cの児童**13.2%**、Dの児童**9.4%**

～**歯科検診の朝は、とくにていねいに歯みがきを**～

今年度の歯科検診は・・・



**5月27日(木) 2・4・5年 6月10日(木) → 1・3・6年**

★ご家庭の朝の声かけを、よろしくお願いたします★