

# ほけんだより 7月号



令和6年6月28日  
練馬区立大泉北小学校  
校長 松井 貴子  
養護教諭 小平 かなめ

## いよいよ夏本番! 暑さ対策をしましょう!

ジメジメしていた梅雨も明け、毎日暑い日が続いています。暑いなかで過ごしていると、頭痛やくらくらするといった症状が出やすくなります。

こまめな水分補給、休けいを心がけましょう。

また、「早寝早起き朝ごはん」といった生活リズムを整えることも、熱中症の予防につながります。



## 7月のほけん目標: 夏を健康に過ごそう

水筒、汗ふきタオル、帽子などをうまく使って、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

基本は無理をしないこと!

### 熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

保健室前の掲示板では暑さ指数(WBGT)を毎日測って掲示しています。ぜひ参考にしてください!



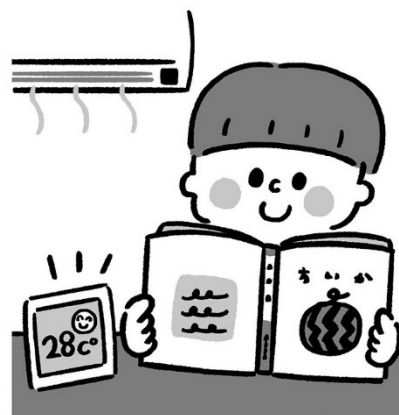
## ほどよい冷房がいいよ!

年々、暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい～」と思うかもしれませんが、ちょっと待って!

確かに、猛暑に適切な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を!

体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジー的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。

夏場の部屋の温度の目安は28°Cくらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方～夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。



## 保護者のみなさまへ



### ◆定期健康診断へのご協力をありがとうございました

7月に「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見ていただき、成長のようすや各検診結果の確認をお願いいたします。

また、受診のおすすめをもらった場合は、早めに受診し、受診報告書を学校にご提出ください。

### ◆「よい歯のバッジ」について

歯科検診を受けた児童にお配りします。欠席の方は、受診報告書を提出いただいた際にお渡します。ぜひ早めの受診をお願いいたします。

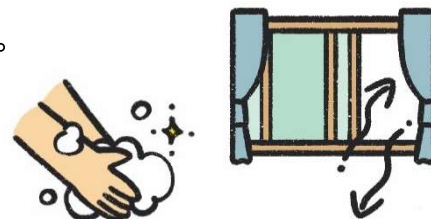


### がっき しんたいけいそくけっか へいきん 1学期・身体計測結果の平均

※体の成長や程度には個人差があります。  
ご心配なことがあればいつでもご相談ください。

	しんちよう 身長 (cm)		たいじゅう 体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.0	115.4	21.5	21.3
2年	123.1	121.3	24.8	23.2
3年	129.7	128.7	29.1	27.9
4年	134.0	135.3	30.1	31.2
5年	138.9	142.3	33.2	35.6
6年	146.6	147.5	39.3	39.5

へいきんち くら しんちよう ちい ふと ふあん かん ひと  
平均値と比べて「身長が小さい」「太っている」などと不安に感じる人もいるかもしれませんが、  
からだ せいちょう ひとりひとりちが からだ ひびせいちょう ただ しょくせいかつ  
体の成長のようすは、一人一人違うものです。みなさんの体は日々成長しており、正しい食生活や  
すいみん うんどうしゅうかん み つ けんこうてき たいかく  
睡眠、運動習慣を身に付けることで健康的な体格になっていきます。



### なつ かんせんたいさく こころ 夏でも、感染対策を心がけよう!

い ちようえん りゅうこう お つ ひ つづ おうと しょうじょう がっこう やす じどう  
胃腸炎の流行は、だいぶ落ち着いてきましたが、引き続き、嘔吐などの症状で学校を休む児童  
もいます。練馬区では、感染性胃腸炎のほか、インフルエンザが流行している地域もあるようです。

まいにち けんこうかんさつ かんき てあら こころ  
毎日の健康観察、換気、こまめな手洗いを心がけましょう。

からだ ていこうりよく めんえき たか せいかつ とどの ぐあい  
また、体の抵抗力(免疫)を高めるために生活リズムを整える、具合が

わる 悪いときはしっかり休むということも必要です。さまざまな感染対策を

こころ まいにちげんき す  
心がけ、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

