

ほけんだより



令和2年7月1日
練馬区立南田中小学校
養護教諭 福永 智彩歌
佐藤 桃香

7月の保健目標

ねっちゅうしょう きつ
熱中症に気を付けよう

学校が始まって1か月が経ちました。新しいクラスにも慣れたころだと思えます。暑さも本格的な季節になってきました。マスクをしていると、呼吸が多くなり、体の温度が高くなってしまいます。外に出るときは必ず帽子をかぶり、今年はいつも以上に意識して、水分補給をするようにしましょう！



身体測定を行いました！



6月に行った身体測定の平均値をまとめました。

		身長 (cm)	体重 (kg)			身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	男子	118.4	22.3	4年生	男子	135.7	30.0
	女子	117.7	21.3		女子	136.6	31.0
2年生	男子	123.3	24.5	5年生	男子	140.6	35.9
	女子	124.7	24.2		女子	140.1	34.5
3年生	男子	130.4	27.7	6年生	男子	150.0	41.2
	女子	129.9	28.2		女子	149.6	39.2

※1学期の身体測定、視力検査、聴力検査の結果は、健康カードではなく、「定期健康診断の記録」というプリントでお知らせします。封筒に入れて配布しますので、中身はご家庭で保管していただき、封筒は学校へ返却してください。全ての検診が終了次第、健康カードも配布します。

* 熱中症にならないために *

① こまめに水分(塩分)をとる！

のどが渇いてからでは遅いので、15~30分おきにこまめに水分を取ることが大切です。



② しっかり寝る、しっかり食べる！

暑い日は体も疲れやすくなっています。早く寝て体を休めましょう。1日のエネルギー源となる朝食は、必ず食べるようにしましょう。



③ 帽子をかぶる！

外で遊ぶときは帽子をかぶり、できるだけ日陰を歩きましょう。



④ 体を暑さに慣らす！

外で遊んで暑さに慣れていきましょう。汗をかいた後はタオルでふき、しっかり水分をとるようにしましょう。



7月の健康診断日程

- 6日(月) 視力検査.....6年生
- 7日(火) 視力検査.....4年生
- 8日(水) 視力検査・聴力検査...5年生
- 9日(木) 視力検査・聴力検査...3年生
- 14日(火) 視力検査・聴力検査...みなみん
- 15日(水) 視力検査・聴力検査...2年生
- 16日(木) 聴力検査.....1年生
- 17日(金) 視力検査.....1年生

新型コロナウイルス感染症の影響により、変更になる可能性があります。ご了承ください。

※感染症対策として、保健室ではない広い場所で行うこと、順番を待つ児童を減らし一定の距離をとること、こまめな器具の消毒などを徹底していきます。

- ★視力検査...めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてください。
- ★聴力検査...耳の掃除をしてきてください。



ハンカチ・ティッシュ 毎日持っていますか？

校内の石けんの減りが多くなり、みなさんが毎日しっかり手を洗っているのがよく分かります。けれども、ハンカチではなく洋服で手を拭いている人はいませんか？せっかく洗ったのに、洋服で拭いてしまえば、また手に菌がついてしまいます。きれいなハンカチを必ず毎日持ち歩くようにしましょう！

