

ほけんがよる 7月

おうちの人とよんでね。

令和5年7月3日
高浜市立高取小学校
保健室

夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けて元気に過ごすためには熱中症対策が必要です。食事や睡眠などの生活習慣や冷房の使い方などに気をつけて、元気に過ごせるようにしていきましょう。



7月の保健目標

夏に負けない体をつくろう

雨や曇りの日でも熱中症になる可能性はあります。そして、熱中症にならないためにみんなにできる対策はたくさんあります。まずは、水分補給と規則正しい生活を送ることを意識して、暑さに負けない体を作りましょう。

その不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を!

夏は汗をたくさんかくので、こまめに水分補給することが大切です。ポイントは“のどがかわく前”に飲むこと。水筒を忘れずにもってきましょう。



しっかり眠って汗をかきやすい体に!

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと汗をかく機能がうまく働きません。疲れているときはもちろんそれ以外の日も毎日十分な睡眠をとりましょう。



体を熱さに慣れさせよう!

運動不足だと、体が熱さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間でいいので、軽い運動をする習慣をつけてみましょう。

たかとりしょう 高取小みんなのからだ

けんこうしんだん けっか
—健康診断の結果—

しんちよう たいじゆう 身長・体重

けんさ ちりよう す ひと
検査・治療の済んでいない人は
なつやす ちゆう はや じゅしん
夏休み中に早めに受診しましょう！

平均	だんし 男子		じよし 女子	
	しんちよう 身長(cm)	たいじゆう 体重(kg)	しんちよう 身長(cm)	たいじゆう 体重(kg)
ねん 1年	116.2	21.0	115.3	20.8
ねん 2年	121.8	23.8	119.8	21.9
ねん 3年	129.0	26.5	126.8	24.7
ねん 4年	133.4	30.7	133.8	30.2
ねん 5年	138.3	34.1	140.9	35.3
ねん 6年	145.8	39.9	147.5	41.3

ひまんど めやす ～肥満度の目安～

ひまんど 肥満度	こうど 高度
-30%以下	高度やせ
～-20%	やせ
-19.9～19.9%	ふつう 普通
20～29.9%	けいどひまんど 軽度肥満
30～49.9%	ちゅうとうどひまんど 中等度肥満
50%～	こうどひまんど 高度肥満

せいちよう こじんさ めやす じぶんくら じぶんせいちよう かん
※成長には個人差があります。あくまでも目安です。4月の自分と比べて自分の成長を感じてください。

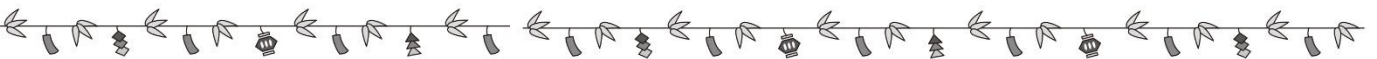
しりよく 視力

しりよく みまん ひと
視力が1.0未満の人(BとCとDだった人)

	ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年
にんずう 人数	29人	26人	20人	36人	21人	25人
わりあい 割合	29.9%	29.5%	25.0%	46.2%	28.8%	39.7%

ば ひと むし歯のある人

	ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年
にんずう 人数	15人	15人	11人	10人	13人	6人
わりあい 割合	15.4%	16.4%	12.6%	12.0%	15.8%	7.6%



保護者の方へ

①熱中症対策について

7月に入ると梅雨も明け、暑さも本格的になります。熱中症予防のため、必ず水筒をもって登校させてください。水筒をもってきていても、すぐになくなってしまふ子がいいます。水筒を2本持たせる、大きな水筒にする等の工夫をよろしくお願ひします。また、体育や休み時間終わりに汗だくで過ごしている子が多くいいます。汗ふきタオルの準備をよろしくお願ひします。手洗いで使用するハンカチと分けて使用するよう、ご家庭でも声かけをよろしくお願ひします。

②定期健康診断について

4月から6月にかけて定期健康診断を実施しました。問診票等のご協力ありがとうございました。おかげでスムーズに検診を行うことができました。個別懇談会にて、発育の記録と1年生の心電図検査の波形をお返しします。受診のお知らせを配布させていただいた方で受診が済んでいない場合は、夏休みなど時間があるときを利用して、受診してください。ご協力よろしくお願ひいたします。