



ほけんだより

す ま い る

smile

松代小学校
ほけんだより
R7.7.4

すやすや もぐもぐ いいあせ りらくす えがお

1学期ももうすぐ終わり。こんがり^やと焼けたみなさんの肌や、^{はだ}驚くくらい^{あせ}汗でぬれたおでこを見ると、夏が来たなあと感じます。さて、うきうきの水泳授業が終われば、ドキドキの通知表。そして、わくわくの夏休みはもう目の前！その前に…一度心を落ち着けて。まだまだ続くこの暑さ。熱中症について知ろう！



こんな症状に注意

軽症

重症

重症になると、命にかかわることがあります。水分を取ったり、外で遊ぶときに帽子をかぶったりするのは、**命を守るため**だね😊



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

覚えておこう

水分補給のコツ

ポイント①



がぶ飲みではなく少しずつこまめに

ポイント②



塩分やミネラル、糖分と一緒に

ポイント③



のどが渇く前に

ポイント④



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

熱中症指数を見て、遊ぶ場所を決めましょう！

熱中症のなりやすさ（熱中症指数）は、数字で表すことができます。この数字が高いほど、熱中症になりやすくなります。多目的ルーム前に、熱中症指数を書いておきます。下の写真のホワイトボードを確認してから、外で遊びましょう！

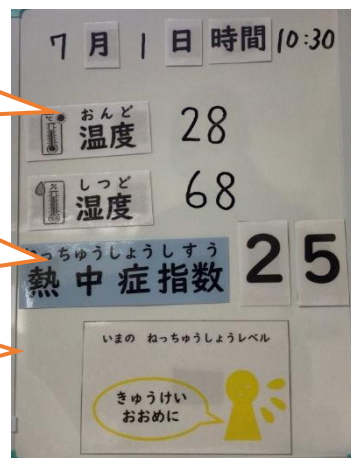
熱中症指数

31 ~	きけん
28 ~ 31	げんじゅう ちゅうい
25 ~ 28	けいかい
21 ~ 25	ちゅうい
~ 21	あんぜん

「暑さ（温度）」と「じめじめ（湿度）」が高いほど熱中症指数も上がります。

熱中症の危険度を表す数字です。「31」をこえた時は外で活動できません。

熱中症レベルをはっておくので、参考にしてくださいね。



日にち	保健行事	備 考
9日（水）	すこやかチェック	今月もよろしくお願いします。

【連絡】 健康診断の結果を返します

今年度は「健康の記録」のカードでお知らせしています。結果を確認後、カード右側の保護者確認欄（各学年の1学期箇所）に押印し、保健連絡袋に入れて、**7月9日（水）までに提出してください。**

受診が必要なお子さんに関しましては、取り急ぎ受診勧告をお渡ししています。**夏休みの時間がとりやすいタイミングで受診をお願いします。**

※対象外の検診項目は、空欄になっています。また、欠席等で検診を受けることができなかった項目は「未検査」と記入しています。

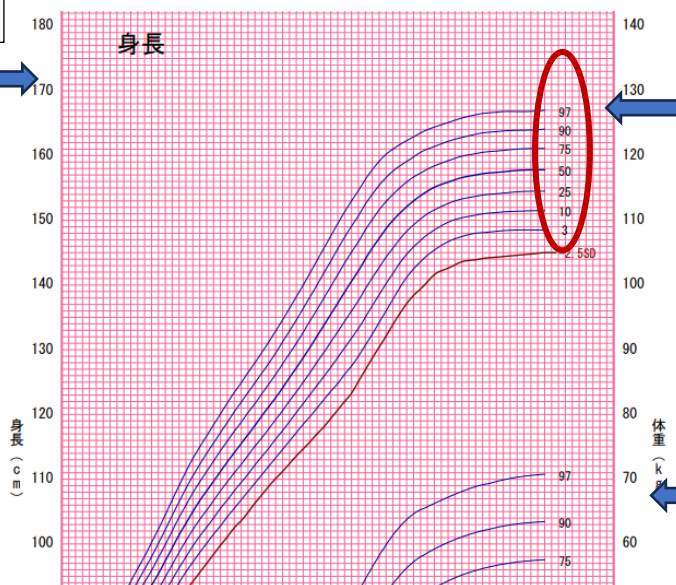
対象外) 心電図：2・3・5・6年生 耳鼻科検診：3・5年生



★成長曲線の見方について★

身長・体重成長曲線

身長



パーセンタイル値

同じ学齢の子供を、小さい順に100人並べた時、何番目になるのかを表します。

例) パーセンタイル値 60
→100人中60番目に背が高い。

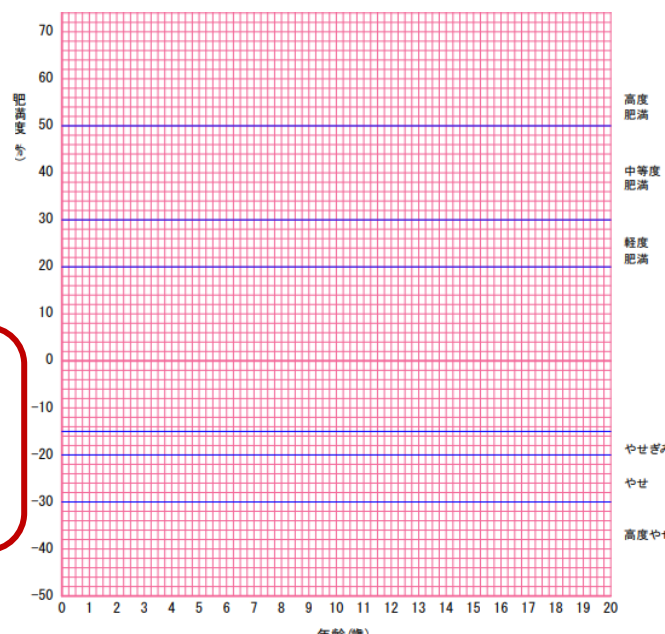
体重

肥満度曲線

肥満度

肥満度が正常範囲内でも、急激に増えたり、減ったりしている場合は、注意が必要です。

★夏休み中の食事のとり方やおやつを食べ方を見直し、いつも通り体を動かす機会をつくれるといいですね。



肥満度判定

青のラインで区切られています。