

ほけんだより 7月

北島南小学校
保健室 発行

夏の暑さが感じられるような気候になってきました。お茶を持ってきて、水分補給をしましょう。一度にたくさん飲むのではなく、休み時間ごとに少しずつ飲むようにしましょう。また、外で遊ぶときには必ず帽子をかぶりましょう。

～ 身体測定結果 ～

今年度の身体測定結果から学年・性別ごとに平均を載せています。全国の平均も載せています。人と比べる必要はありません。去年の自分と比べてどのくらい大きくなったか見てみましょう。
* (全国の数値はH27年度のもの)

平均値		身長 (cm)		体重 (kg)	
		全国	本校	全国	本校
男子	1年	116.5	117.1	21.3	21.6
	2年	122.5	122.9	23.9	23.8
	3年	128.1	128.6	26.9	28.0
	4年	133.5	133.7	30.4	29.5
	5年	138.9	138.4	34.0	32.8
	6年	145.2	145.6	38.2	39.4
女子	1年	115.5	115.4	20.8	20.9
	2年	121.5	121.1	23.4	23.0
	3年	127.3	127.0	26.4	26.7
	4年	133.4	134.3	29.7	30.1
	5年	140.1	137.3	33.9	32.4
	6年	146.7	148.1	38.8	40.0

保護者の方へ

身体測定の結果から、参考までに平均値を載せています。発育には個人差がありますので、個々のお子さまの成長の様子を見守っていただければと思います。

～ 熱中症を予防しよう! ～

熱中症とは

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温がうまく調節できなくなり、体温上昇やめまい、体のだるさ、ひどい時には意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことで

こんな人は特に注意!

- ・体調の悪い人 (すいみん不足など)
- ・暑さに慣れていない人
- ・持病のある人
- ・肥満の人
- ・高齢者・幼児

熱中症になってしまったら

涼しい所に移動し、体を冷やす。(首・わきの下・足の付け根)そして、飲めるようなら水分をとらせる。



* 呼びかけに対し返事がおかしい、意識がない、水分を自分で飲めない、症状が改善しない場合は救急車を呼びましょう。

熱中症の予防方法

- ・暑さをさける (外に出る時はぼうしをかぶろう)
- ・水分をこまめにとる (のどがかわいたと思う前に飲むようにしましょう)
- ・しっかりごはんを食べる (朝ごはんを食べて学校に行こう)
- ・しっかりねる (すいみん不足にならないようにしましょう)



* 熱中症はひどくなると命にかかります。

予防法を知ってしっかり予防しましょう!