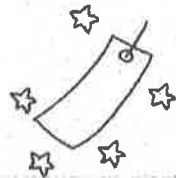




ほけんだより 7月号

2019 川内北小学校

7月になりました。蒸し暑い日があったり、急に雨が降ったりして体の調子もいまひとつ…という人もいるかもしれません。それでも、プールからみなさんの楽しそうな元気な声が聞こえてきてうれしくなります！暑さに負けずにしっかり1学期のまとめをしましょう！！



平成31年度 川北小児童の体位の平均値(4月計測)

		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1年	川北小	116.6	21.6	115.2	20.3
	徳島県	116.6	21.4	115.9	21.2
	全国	116.5	21.4	115.6	20.9
2年	川北小	122.1	23.7	121.9	23.7
	徳島県	122.5	24.5	121.4	23.7
	全国	122.5	24.1	121.5	23.5
3年	川北小	128.0	26.7	127.4	26.1
	徳島県	127.9	27.1	127.3	26.6
	全国	128.1	27.2	127.3	26.4
4年	川北小	133.0	29.2	132.4	28.1
	徳島県	133.8	30.9	134.2	30.9
	全国	133.7	30.7	133.4	30.0
5年	川北小	138.3	33.5	138.1	32.9
	徳島県	138.9	34.3	139.9	34.6
	全国	138.8	34.1	140.1	34.1
6年	川北小	145.4	38.0	146.6	37.8
	徳島県	145.0	38.6	147.2	39.7
	全国	145.2	38.4	146.8	39.1

※徳島・全国平均 平成30年度のもの。

おうちの方へ

健康診断も無事に終わり、子どもたちは受診のお知らせを持って帰っていると思います。病院受診後は、受診結果報告書を学校へご提出ください。

学校検診はあくまでもスクリーニング検査ですので、病院では「異常なし」と診断される場合もありますので、ご理解頂ければとおもいます。

熱中症



ってどんな病気??



ふだん私たちの体は、体温が上がっても、汗を出したり、ひんやりと熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この、体温調節の働きがさまざまな要因でうまくいかず、からだの中に熱がたまりいろいろな症状が出てしまうのが「熱中症」です。

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事が無い
- まっすぐ歩けない
- など



こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症 どうすれば防げる?

☑ 30分に1回休憩

体温を下げるために休む



☑ こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



☑ 服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

