



ほけんだより

令和6年7月
一宮市立今伊勢小学校

7月の保健のめあて **熱中症を予防しよう**

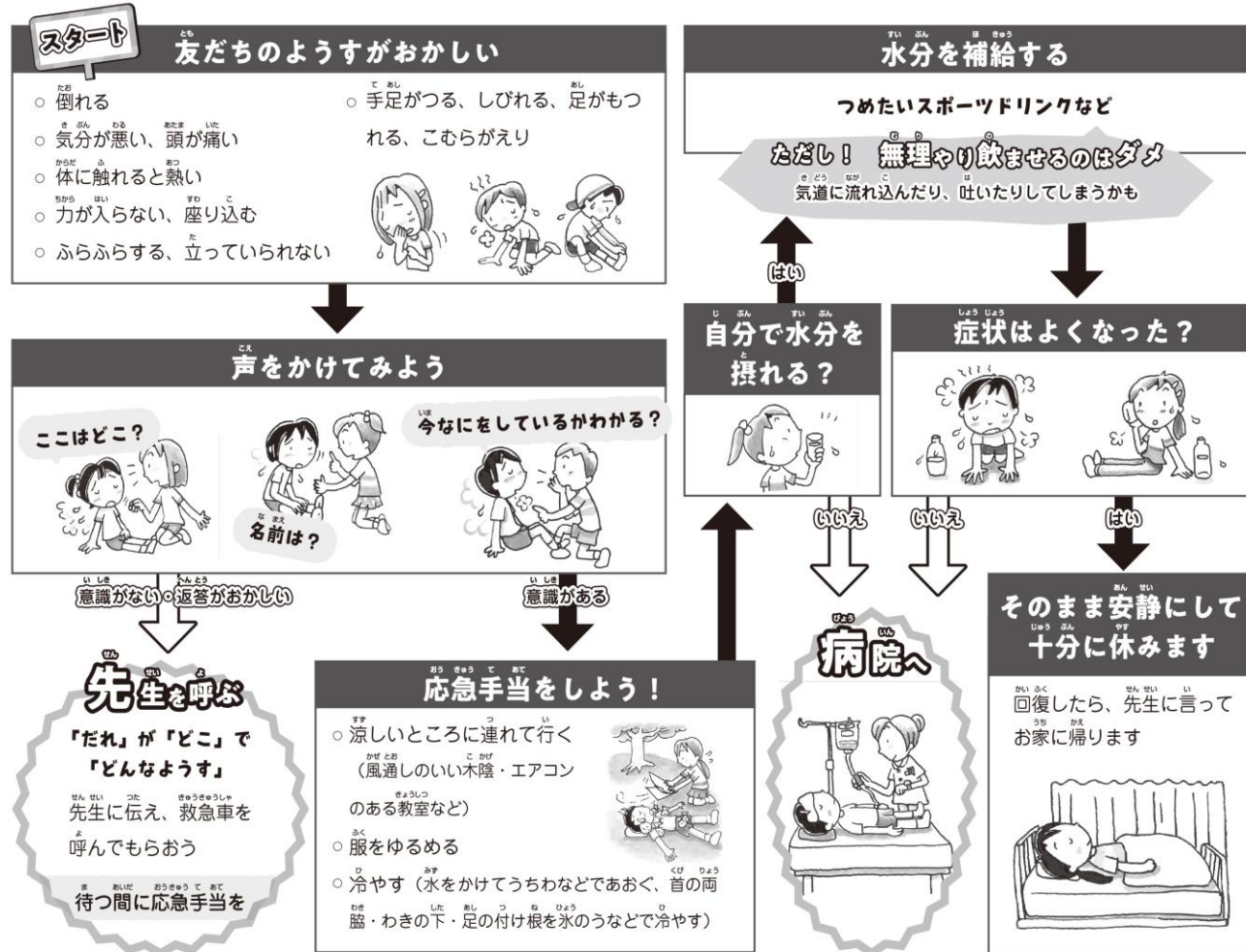


ねっちゅうしょう 熱中症

- おこりやすい日 おこりやすい人
- ▲気温が高い
 - ▲湿度が高い
 - ▲風が弱い
 - 暑さに慣れていない人
 - 体力のない人
 - 体調の悪い人
 - 睡眠不足の人

7月8月9月と暑い夏が続きます。熱中症は予防をしっかり行っていけば防ぐことができます。夏を元気に過ごすためにも予防をしっかりしていきましょう。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



おうちの方へ

4月から行ってきた健康診断が終わりました。医療機関での受診が必要な人には「受診のおすすめ」を発行しました。学習面などで配慮が必要になることもありますので、なるべく早く受診してください。また全児童に「定期健康診断の記録」を渡します。成長の様子や体の様子をお子さんと一緒に確認してください。

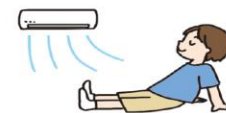


| 平均 | 男子 | | 女子 | |
|----|-------|------|-------|------|
| | 身長cm | 体重kg | 身長cm | 体重kg |
| 1年 | 115.6 | 20.7 | 115.1 | 20.5 |
| 2年 | 122.3 | 23.8 | 120.8 | 23.0 |
| 3年 | 127.4 | 27.4 | 127.8 | 26.9 |
| 4年 | 132.6 | 30.7 | 135.0 | 31.6 |
| 5年 | 138.4 | 34.9 | 139.0 | 36.9 |
| 6年 | 145.4 | 39.0 | 146.6 | 39.1 |

4月の身長と体重の平均です。成長は個人差がありますので参考に。

夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック!



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水(ジュース)やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム...冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適に過ごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

(こたえ) エアコン...× (暑さに弱くなる) / 日焼け...〇 / 水分ほきゅう...× (糖分のとりすぎは夏バテのもと) / 冷たいもの...× (おなかをこわしやすい) / プール...〇

※ ほけんだよりは、保健指導の一環として全児童に配付しています。