

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

先月は、暑かったり寒かったり気温差が激しい日々でした。7月に入り、暑い日も多くなります。タオル・ハンカチ・帽子・水分補給を忘れないようにしましょう。これからも毎日元気に過ごせるように、朝ごはんをしっかりと食べて、たくさん遊び、早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をしましょう。



ほどよい冷房がいいよ！

年々、暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい～」と思うかもしれませんが、ちょっと待って！

確かに、猛暑に適度な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を！体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジ的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。

夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方～夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。



ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

●お風呂につかる

お風呂につかると「深部体温」が上がります。お風呂からでると、体は上がった「深部体温」を下げようとする働きがあります。

「深部体温」が下がることでしっかり寝ることができます。

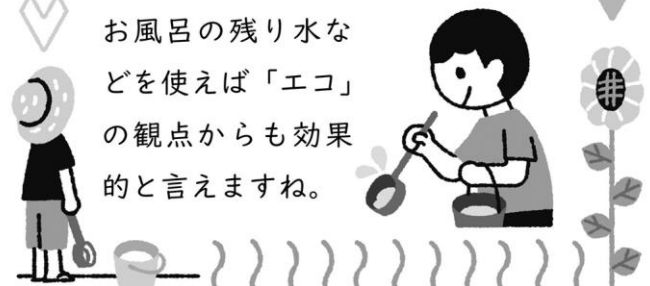
●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。



いつが効果的？打ち水

都市部での「ヒートアイランド」（都市部の気温が周辺の郊外部に比べて高温を示す現象）対策としても行われている“打ち水”ですが、最も暑い時間帯では効果が少ないことをご存じでしょうか。気温が高いときに水をまいてもすぐ蒸発してしまうため、朝もしくは夕方がいいそうです。またその際、お風呂の残り水などを使えば「エコ」の観点からも効果的と言えますね。





～保護者の方へ～

定期健康診断が終わりました。記入や報告等のご協力ありがとうございました。いただいた結果をまとめて学校でもお子さんの様子を見ていきます。「発育の記録」(身長・体重)は、健康カード内側右下に「身長・体重成長曲線」(身長体重グラフ)があります。お子さんの身長と体重を記入して、成長の様子を見てください。グラフの下に説明がありますが、お子さんの成長の傾向を同年代の人と比べることができます。また、内側には成長曲線の説明文や各検査項目についての案内がございます。結果を踏まえながらご覧いただければと思います。気になること等がありましたら、ぜひ保健室・福本までお知らせください。

お子さんの「定期健康診断の記録」「発育の記録」をご確認いただき、内側のページ2箇所保護者印を押して、7月8日(月)までに、担任にお返しください。

定期健康診断の記録

学年		1年	2年	3年	4年	5年	6年	
内科	肥満度	%	%	%	%	%	%	
	栄養状態							
	脊柱 胸郭 四肢							
	皮膚疾患							
	心臓							
	心電図		*	*	*	*	*	
	視力	右 (矯正視力)	()	()	()	()	()	()
		左 (矯正視力)	()	()	()	()	()	()
	眼の病気							
	聴力	右				*		*
左					*		*	
耳・鼻 のどの病気								
尿検査	一次							
	その他							
歯科	むし歯	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	
	その他							
結核検診								
備考								

(*印:実施しない項目、斜線:異常なし)

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
保護者印	印	印	印	印	印	印

発育の記録

児童名 _____

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月	身長 cm						
	体重 kg						
		保護者印					
8,9月	身長 cm						
	体重 kg						
		保護者印					
1月	身長 cm						
	体重 kg						
		保護者印					

身長・体重成長曲線

《 男子 》

《 女子 》

4月 身体計測結果 (男女別平均値)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	118.9	121.7	130.9	135.0	141.1	145.1
	女子	117.4	121.5	126.7	135.5	141.9	146.7
体重 (kg)	男子	22.9	24.4	30.1	31.1	36.9	39.8
	女子	21.8	23.4	26.1	30.7	35.0	38.5

自分の結果と比べてみてね！！

