

ほけんだより7月号

令和5年6月30日(金)
 落合第四小学校
 校長 中里 満晴
 養護教諭 樋口 紗良
 白山 里恵

いよいよ夏本番。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますね。そんなこの時期に注意してほしいのが熱中症です。「体がだるいな」と感じる前の予防が大切です。こまめな水分補給や休養など、上手に対策をして夏を元気に過ごしましょう。学校の測定器は1年生玄関前にあります。気温だけで判断せず、暑さ指数も確認してみてください。

	気温	暑さ指数(WBGT)	
	35℃ 以上	31 以上	危険：原則運動禁止
	31~34℃	28~31	厳重警戒：激しい運動はしません
	28~31℃	25~28	警戒：積極的に休憩をしましょう
	24~28℃	21~25	注意：こまめに水分補給をしましょう
	24℃ 未満	21 未満	ほぼ安全

参考文献 (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

保護者のみなさまへ

今年度の健康診断が終了しました。実施にあたり、ご協力いただきありがとうございました。健康診断の結果を健康カードに貼付し、お子さんを通じて配布しますので、ご家庭で確認をお願いいたします。確認後、左ページ氏名横に押印のうえ、学校まで返却してください。よろしくお願ひいたします。

定期健康診断の記録 新宿区立落合第四小学校

年 組 番 ○

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
肥満度 (%)						

押印
 お願い
 します

各健康診断終了後、受診が必要な場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ受診が済んでいない場合は、夏休み等を利用して、なるべく早めの受診をお願いいたします。

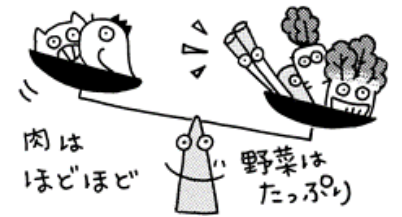


7月保健目標

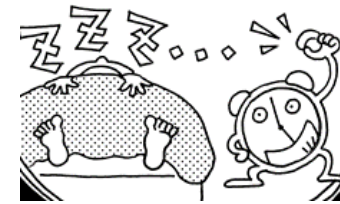
暑さに負けない丈夫な体をつくろう

バランスの良い食事をとろう

暑いからといって冷たいものを取りすぎると胃腸の働きが弱くなります。栄養を十分に吸収できなくなると、体力が低下し夏バテになってしまいます。また、冷たいものはおなかをこわす原因にもなります。丈夫な体をつくるには、バランスのよい食事をとることが大切です。



早寝早起きをしよう



夜遅い時間まで起きていると、昼間に眠くなったり、頭がボーっとしたりして疲れやすくなります。小学生の理想的な睡眠時間は9-11時間です。まずは、いつもより10分早く寝ることを目標にしてみてください。

クーラーを上手に利用しよう



1. 外の気温との差は5℃以内を目安にしましょう
2. 風を直接からだに当てないように調節しましょう
3. 寝るときはタイマー機能を活用して体を冷やしすぎないようにしましょう

体を動かそう



友だちと公園で遊ぶ・お手伝いをして体を動かすなど身近にできることから始めてみましょう。晴れている日は外に出て体を動かすと、ストレス発散になり心もスッキリしますよ。