



# ほけんだより



令和2年 7月1日  
新宿区立落合第五小学校

雨の日が多いこの季節ですが、気温や湿度が高くなる日が多くなってきましたね。学校も通常登校になり、疲れも出てくる頃ですね。体調管理には気を付けてほしいと思います。また、気温がぐんぐん上がる7月は熱中症に特に注意が必要です。

体力をいつも以上に消耗しやすい時期なので、十分な睡眠と栄養をとるように心がけましょう。

マスクをしていると、水分を取るのを忘れてしまいがちになります。こまめに水分もとるようにしましょうね。7月もみなさんが元気いっぱい過ごせますように★



## ★おうちの方へ

### 健康カードを配布しました

本日、1学期の発育測定の結果を記した『健康カード』を配布しました。

お知らせしたとおり、各クラスの教室前に計測器を置き、一人ずつ教室から出て来て計測をする、という形式で実施いたしました。一人一人の計測後毎に、器具で児童が触れる部分を消毒するなど、衛生面にも配慮いたしました。

休校が明け、久しぶりに子供たちに会った時に、大きくなったなあと驚きました。計測しながらも子供たちは「わぁ、伸びたー」と嬉しそうに身長の数値を確認していました。成長にはもちろん個人差がありますが、子供たちは着実に成長しています。お子様の発育の様子をご確認ください。



健康の記録は印を  
押して7月3日(金)  
までに担任に提出して  
ください。



健康カードを同いた右ページに  
印をお願いします！

★1～5年生

★6年生

## 熱中症を予防するためのマスクのきまり

担任の先生からもお話があったと思いますが、ここでも確認です！感染症の予防のためにはマスクはとても大切ですが、夏の気温・湿度が高い中では熱中症の危険性もあるので注意が必要です。次の場面の時には、マスクを外すことができます。

マスクを外す場合にはソーシャルディスタンスを意識して、近い距離でおしゃべりしないように気を付けましょう。

### ①登下校中



### ②体育の授業中



### ③中休みに校庭で遊ぶとき



### ④校庭や屋上で学習するとき



### ⑤暑さで息苦しいと感じたとき



# 体温のおはなし



みなさんは毎日、健康観察カードに記入するために体温を測っていますね。平熱よりとても高い場合は、お休みしてゆっくり休まなくてははいけません、体温が低めの人がいるのも、先生は気になっています。健康に過ごせると言われている体温は何度くらいだと思いますか？

理想的体温は

## 36.5 ~ 37.1°C

みなさんの平熱は何度でしょうか？

実は今、36度以下の「低体温」の人が増えているそうです。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、ウイルスや細菌に負けて病気になりやすくなってしまいます。

人間の体温は、一定に保たれています。

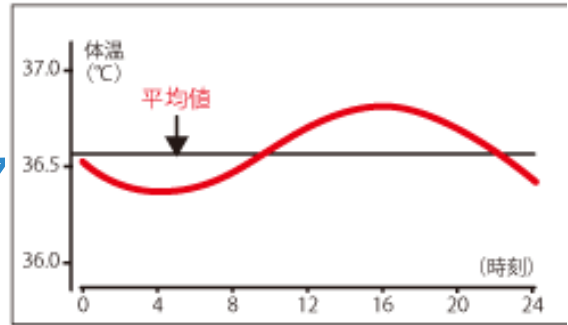
人間は、体温が高すぎても、低すぎても死んでしまいます。

暑い時には汗をかいて体温を下げ、

寒い時にはふるえて体温を上げます。

1日のうちに、体温にはリズムがあり、寝ている間から朝起きたてが低く、夜に向かって体温が上がっていきます。

一日の体温のリズム(例)



## ★温度別でみる健康状態

### 36.5~37°C

健康体で

免疫力も旺盛



### 36°C

ふるえることで  
熱生産を増加



### 35.5°C

つづくと

排泄機能低下  
自律神経失調症  
アレルギー出現



### 35°C

ウイルスが最も  
増殖する体温



### 33°C

冬山で遭難し、凍死寸前に  
幻覚が見えてくる体温



### 34°C

水におぼれた人の  
命が助かるか  
どうかの分かれ目



### 30°C

意識を失う



### 29°C

瞳孔拡大



### 27°C

死体の体温



## ★理想的体温に近づけるためには…？

### ステップ 1

①朝起きたら

日の光をあびよう！



②夜寝る前には

明るい光をさけよう



### ステップ 2

①朝ごはんを食べよう



②昼間、身体を動かそう

