

ほけんだより 7月

令和2年7月3日
南砺市立城端小学校
No. 4

学校が再開し1か月が経ち、毎日校内に子供たちの明るく元気な声が響いています。これからの季節は、熱中症の発生や夏かぜ等の流行がしやすくなります。また、今年は特に新型コロナウイルス予防もあり、マスクの着脱のタイミングによって例年以上に体調不良を訴える児童も出てくることも考えられます。

学校でも気を付けて見守りますが、食事や睡眠、水分が不足すると、体力や免疫力が落ち、熱中症や夏風邪にかかりやすくなりますので、夏の暑さに負けない体づくりを意識して、ご家庭での体調管理をしていただくようお願いいたします。

7月の保健目標 「暑さから体を守ろう」

6月の身体測定の結果

◎は、令和元年度の県平均を上回るもの

		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1年生	本校	◎ 117.6	◎ 22.1	◎ 116.6	◎ 21.2
	県	116.7	21.5	115.7	21.0
2年生	本校	◎ 123.6	◎ 25.2	◎ 123.1	◎ 25.3
	県	122.8	24.4	121.6	23.6
3年生	本校	◎ 128.9	◎ 29.1	127.2	26.6
	県	128.4	27.5	127.9	26.9
4年生	本校	◎ 138.0	◎ 34.8	◎ 135.4	◎ 32.0
	県	134.0	31.3	133.8	30.3
5年生	本校	◎ 140.1	◎ 38.0	◎ 141.2	◎ 37.2
	県	139.4	34.9	140.8	34.7
6年生	本校	◎ 148.0	◎ 41.5	◎ 150.1	◎ 41.8
	県	145.7	39.2	147.2	39.4

2学期にも、身体測定を行います。子供たちの成長が楽しみです。



水筒とタオルの持参をお願いします

子供たちは、ランタイムや体育の授業、長休み、昼休みの時間等、体を動かして汗をかく場面がたくさんあります。熱中症予防や汗の始末のために、水筒や汗ふきタオルを持たせてください。

いつも清潔な身なりで快適に学校生活を送れるよう、ご協力をお願いします。



知って防ごう熱中症！

太陽の日差しが強く、とても暑い日に気を付けなければならぬのが「熱中症」です。ご家庭でも、水分補給や体調管理を行い、熱中症にお気を付けください。

予防のコツ

- 規則正しい生活をする。
- 暑さに体を慣らしておく。
 - ・体を動かして遊ぶ。
 - ・冷房の使用は、最小限にする。
 - ・冷房を使うときは、外との温度差を5℃以内にする。
- こまめに水分補給をする。(活動前、活動中、活動後)
- 服装に気を付ける。
 - ・軽装、通気性や吸湿性のよい素材、直射日光下では帽子等
- 高温、多湿の日は、長時間の運動をしない。



このような症状に注意！

マスクをしていたらすぐに外しましょう

体温が上がっています。涼しいところで、水分補給を

 ●顔が赤い	 ●ひどく汗をかいている	 ●ぐったりして元気がない
-----------	-----------------	------------------

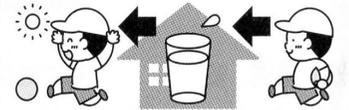
かなり危険な状態です。救急車を呼んでください。

 ●顔や手足がとても熱い	 ●全く汗をかいていない	 ●呼びかけても反応しない
-----------------	-----------------	------------------

少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずに涼しい場所で休む、体を冷やす、水分をとるなどしましょう。

水分補給のコツ

- ① 汗をかく前・かいた後に



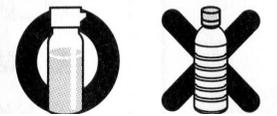
お風呂や外遊びの前後、寝る前・起きた後に

- ② 少しずつ



コップ半分～1杯ぐらいの量を目安に

- ③ 水かお茶を



水分補給は、清涼飲料水ではなく、ミネラルを含んだ麦茶が理想的(学校薬剤師)

◆ とやまゲンキッズ作戦の実施について

毎月10日に実施しています「さわやかデー」ですが、7月10日の「さわやかデー」の時に併せ、1～4年生には「とやまゲンキッズ作戦」を配布(5・6年は学校で実施)します。日頃の生活を振り返り、健康づくりに活用してください。

◆ 尿検査の結果について

先日、二次検査を実施しました。二次検査の連絡がなかった方は「異常なし」でした。二次検査を受けた方は、異常の有無に関わらず結果が届き次第、ご連絡します。