

ほけんだより

令和3年7月
所沢市立明峰小学校
保健室

まだ少しじめじめした気候が続いていますが、7月に入り、梅雨が明けると夏本番！登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節になってきます。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。汗をかいたままの状態ではエアコンの効いた部屋にいても肌寒く感じ、体調が悪くなってしまうこともあります。汗ふきタオルや上着などで調節できるといいですね。忙しかった1学期ももう少しまで終わり、夏休みもすぐそこまできています。暑さに負けない、元気な体で楽しい夏休みを迎えましょう。



けんこうしんだん しゅうりょう
健康診断すべて終了！



【みんなの真ん中どれくらい?? (身長体重平均値)】

		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	全国平均	117.8	116.7	123.5	122.7	128.9	128.2	134.4	133.3	139.9	141.5	147.3	148.3
	明峰小	115	115.5	123.5	120.5	127.3	129.3	131.9	136.4	145.7	140.9	144.6	147.5
体重	全国平均	21.8	21.3	25.2	24.2	28.2	26.7	32.4	30.3	36.8	34.5	40.2	41.5
	明峰小	20.4	21.1	24.2	23.6	27.5	27.1	29.5	31.6	37.8	35.8	37.9	40.5

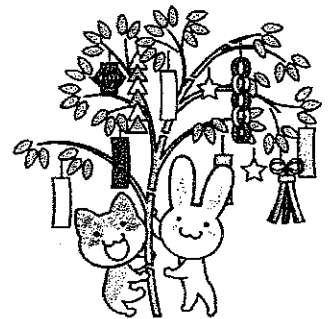
(全国平均値は令和2年度学校保健調査より。コロナの影響で測定時期が例年と異なるデータを含む)

上の表は、今年度の明峰小の発育測定結果から、学年ごとの平均値を出したものです。参考に、全国の同じ学年の子どもたちの平均値も載せています。身長や体重の伸びには個人差があるので、友だちと比べるものではありません。去年の自分と比べてどのくらい大きくなったか、確認してくださいね。

健康診断は、自分の体と向き合うよい機会です。今年からお知らせの方法が変わり、健康カードの代わりに、全ての健康診断の結果が記録された用紙を保健室からお渡します。ぜひ、おうちの人と一緒に見てください。

※2～6年生は、昨年度までの健康診断の結果が入っている健康カードを一緒に返します。昨年と比べて自分がどのくらい成長したか、確かめてみてください。

健康カードは今後再提出の必要はありません。ご家庭で保管してください。





がっこうせいかつ 学校生活とマスクについて



これから本格的に暑い季節を迎えます。まだまだコロナ対策に気を抜けない状況ですが、熱中症も心配な時期です。できる限り快適に、毎日元気に活動できるよう、学校生活の中でのマスクの付け外しについて確認しましょう。

□ 朝マラソン・体育の授業…マスクは外して活動する

準備運動や先生の話 を聞くとときはマスクをつける

□ 他の授業…マスクをつけて活動する

室内でも暑さで息苦しいと感じたときはマスクを外してもよい（外したらおしゃべりをしない）

□ その他（登下校や元気っこタイム・昼休みなど）

十分なソーシャルディスタンスが確保できるときや、暑さで息苦しいと感じるときは、マスクを外してもよい（外したらおしゃべりをしない）

これ以外の場面でも、苦しいと感じたときには、自分の判断でマスクを外して大丈夫です。無理せず、自分の体調と相談しましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



保護者のみなさまへ 夏休みの健康観察について

夏休みも、引き続き健康観察カードへの記録をお願いします。
健康観察カードは、終業式の日に関係用紙を配りますので、そちらに記録して、2学期始業式にご提出ください。また、夏休み中に、児童または同居のご家族のどなたかがPCR検査を受けることになった場合には、速やかに学校へご連絡ください。尚、サマーフレッシュウィーク中は学校が閉庁しており対応ができませんので、8/11～8/16の期間中は学校教育課(04-2998-9238)に連絡をお願いいたします。

ご家族みなさま健康で、楽しい夏休みをお過ごしください◎

