

ほ(す)んだ(よ)い 7月

令和4年7月
所沢市立明峰小学校
保健室

あつという間に梅雨が明けて、真夏のような暑さの日が続いています。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗をふくことを忘れずに。汗をかいたままの状態ではエアコンの効いた部屋にしていると肌寒く感じ、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来ています。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。



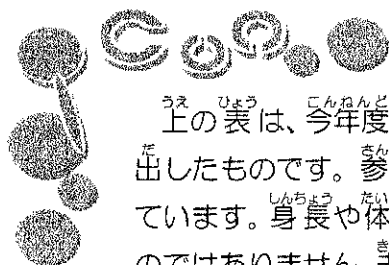
けんこうしんだん
健康診断すべて終了！



【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	117.5	116.7	123.5	122.6	129.1	128.5	134.5	134.8	140.1	141.5	146.6	148.3
	明峰小	117.0	115.8	121.9	121.8	129.0	127.1	134.5	134.3	137.8	141.3	147.5	146.6
体重	全国平均	22.0	21.5	24.9	24.3	28.4	27.4	32.0	31.1	35.9	35.4	40.4	40.3
	明峰小	21.2	21.0	23.7	23.6	28.1	27.1	31.8	31.3	33.5	34.5	42.6	41.0

(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)

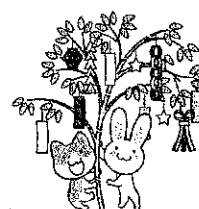
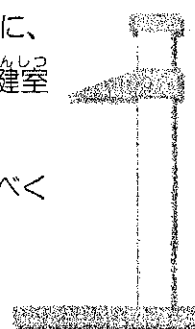
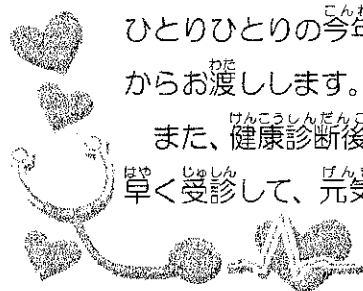


上の表は、今年度の明峰小の発育測定結果から、学年ごとの平均値を出したものです。参考に、全国の同じ学年の子どもたちの平均値も載せています。身長や体重の伸びには個人差があるので、友だちと比べるものではありません。去年の自分と比べてどのくらい大きくなったか、確認してくださいね。



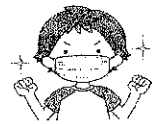
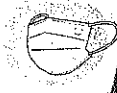
健康診断は、自分の体と向き合うよい機会です。1学期の終わりに、ひとりひとりの今年度の健康診断の結果が全て記録された用紙を保健室からお渡しします。ぜひ、おうちの人と一緒に見てください。

また、健康診断後、治療のすすめの用紙を受け取った人は、なるべく早く受診して、元気な体で夏休みを迎えられるようにしましょう。





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、熱中症は命に関わるため、暑い時期は熱中症の対策を優先したほうが良いと言われています。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。

□ 登下校…人との距離を十分にとり、会話を控えて、マスクを外す。

□ 朝マラソン・元気っ子タイム・昼休み等の外遊び・体育の授業(校庭・体育館)
…運動中はマスクを外す。

□ その他、マスクを外して良いとき



① 距離が確保できるとき

② 距離は確保できないが、会話をほとんどしないとき



① 距離が確保できるとき(2m)

② 個人で行う読書や、調べたり考えたりする学習活動等、会話をしないで活動する場面。

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。

☆ マスクを着用しない場合であっても、手洗い・密を避ける等の基本的な感染対策はこれまで通り続けましょう。

☆ マスクは必ず外さなければいけないわけではありません。マスクを外すことができない人や、外したくない人がいることも忘れないことが大切です。

保護者のみなさまへ

熱中症対策について

急に気温が上がり、危険な暑さの日が続く中、学校では、暑さ指数による活動の基準に沿って体育等の活動や、休み時間の過ごし方を検討しながら、子供たちが安全に過ごせるように対策しています。マスクの付け外しについても、声かけを行っているところですが、なかなか子供たち自身に意識させることが難しいのが現状です。ご家庭でも、登校前にマスクを外す声掛け等、可能な範囲でお話していただけるとありがたいです。また、午後になると水筒の中身が空になっている子もいるようです。持参する飲み物の量が足りているかどうか、一度お子様に確認していただくと良いかと思います。1学期も残りわずか、最後まで元気に過ごすことができるよう、ご協力をお願い致します。