

ほけんだより 7月

R2.7.1 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

「夏を健康にすごそう」

学校が再開し、1か月がたちました。学校生活のリズムに心も体も慣れ
てきましたか。さて、7月になり、湿度が高い日や、いよいよ夏を思わせる暑
い日も出てきました。新型コロナウイルスもまだまだ油断できません。てい
ないな手洗いや換気、ソーシャルディスタンスなど継続して行っていきまし
ょう。マスクもあり、熱中症も心配です。こまめな水分補給、早ね早起き朝
ごはんに心がけ、7月も健康にすごしましょう。



7月の健康診断 大事な検査です、正しく受けよう！

| 日にち | 内容 | 注意すること |
|-------------|-------------|----------------------|
| 7日(火) 8日(水) | 検尿提出日 | 全員対象、朝起きて一番の尿を持ってくる。 |
| 10日(金) | | |
| 28日(火) | 内科検診 2・4・6年 | 体操服を持ってくる |
| 31日(金) | 内科検診 1・3・5年 | 〃 |



尿検査では、糖・たんぱく・潜血の3つの項目を調べます。尿(おしっこ)を作る腎臓が正しく働いているか調べます。容器は提出日前日に配付します。

内科検診では、皮膚や背中、胸の状態、手足の動きを見たり、心臓や肺の音を聞いたりします。事前に問診票を配付します。

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的にと取る(のどが渇く前に)



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

人間の体の約60%は水分です。水分は栄養素や老廃物を運び、体温調節に欠かせません。人は汗をかき、汗がかわく時に体から熱をうばうことで、体温が上がるのを防ぎます。普通に生活していても、1日に1.2Lの汗をかいているそうです。汗をかいても水分を取らずにいると、体中の水分が減り、熱中症になります。頭が痛い、気持ち悪い、ふらふらする、などは熱中症の第一段階です。ひどくなると命にかかわることもあります。

のどが渇く前にこまめに飲む、外では帽子をかぶる、体調を整えるなど心がけましょう。

身体計測の結果、出たよー！

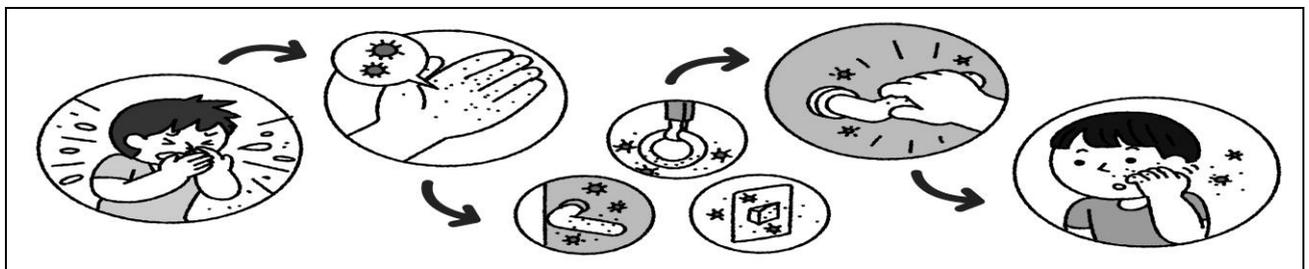
| | 男子 (平均) | | 女子 (平均) | |
|----|---------|--------|---------|--------|
| | 身長(cm) | 体重(kg) | 身長(cm) | 体重(kg) |
| 1年 | 117.0 | 22.1 | 116.7 | 21.8 |
| 2年 | 124.7 | 26.3 | 121.8 | 22.8 |
| 3年 | 128.0 | 26.4 | 128.9 | 27.8 |
| 4年 | 134.3 | 32.1 | 134.7 | 30.4 |
| 5年 | 138.8 | 35.4 | 141.6 | 36.8 |
| 6年 | 145.4 | 37.8 | 145.1 | 38.3 |

身長が高くて低くてもそれは「個性」。それに成長は人それぞれです。だから、心配はいりません。バランス良く大きくなっていけばそれでいいと思います。大事なものは、成長期、ちゃんと成長できるように自分から心がけていくことかな？

身長を伸ばしたい人に3つの話

| | | |
|--|--|---|
| <p>栄養 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養をよくとることで、ダイエットをすると身長が伸びなくなってしまう。</p>  | <p>睡眠 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大切です。睡眠時間は9～10時間必要です。高学年でも10時までには寝るようにしましょう。</p>  | <p>運動 成長ホルモンは、運動するとよく出ます。ゲームばかりの生活はよくありません。運動して骨に刺激を与えると伸びやすくなります。外遊びすると骨も丈夫になります。</p>  |
|--|--|---|

病気の予防にやっぱり大事、ていねいな手洗い！



〈ついている細菌の数〉

- ・洗っていない手 100万個
- ・流水で15秒の手洗い 1万個
- ・石けんをつけて30秒間もみ洗い、15秒すすぎ 数百個
- ・石けんをつけて60秒間もみ洗い、15秒間すすぎを2回くり返す 数個

すごい数だね。仕上げはきれいなハンカチで水分をふきとろう！

【おうちの方へ】



*健康診断の結果について

健康手帳をお返しします。①身長・体重②視力のページをご欄いただき、ご確認の上、裏表紙の内側に押印して、学級担任まで返却してください。歯科検診は9月に予定しています。健康診断全部の結果は、2学期に健康手帳に貼ってお知らせします。「受診のお勧め」の用紙をもらった人は、コロナウイルスの感染予防に努めながら、早めに受診してください。

*スクールカウンセラーの相談日について

7月の相談日は7日(火)13時から16時の1回です。8月5日(火)13時～16時が新しく加わりました。ご希望の方は神田小学校(46-5154)養護教諭(谷澤)までご連絡ください。