



令和6年6月30日
杉並区立松庵小学校

6月はどんよりとしたくもり空が続きました。しかし、今年も7～9月にかけて猛暑日が続きます。外で遊ぶときは帽子を被る、十分に水分補給をするなど熱中症にならないよう注意して生活しましょう。のどがかわいたと感じる前に水分補給をするのが大切です。

こんげつ ほけんもくひょう **なつ げんき す**
今月の保健目標 夏を元気に過ごす

いよいよ待ちに待った夏休みですね。
学校や休みの間は生活習慣が乱れやすくなります。
早寝早起き朝ごはんを心がけて元気に過ごしましょう

しょねつじゅんか
あつさになれよう！「暑熱順化」

- ◎かるい運動をする
- ◎エアコンを使すぎない
- ◎お風呂(湯がね)につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！

すべ けんこうしんだん しゅうりょう
全ての健康診断が終了しました

4月から始まった定期健康診断が終了しました。水泳指導開始前までの病院受診等ご協力いただきありがとうございました。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診を済ませていない場合は時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療は一定の期間必要になる場合がありますので夏休み中の受診をお勧めします。

		身長 (cm)		体重 (Kg)	
		松庵小平均	全国平均	松庵小平均	全国平均
男子	1年	116.7	117.7	21.5	21.8
	2年	124.8	122.9	26.1	24.6
	3年	129.2	128.5	26.8	28.0
	4年	134.6	133.9	30.1	31.5
	5年	140.0	139.7	33.8	35.7
	6年	146.5	146.1	36.4	40.0
女子	1年	116.1	116.0	21.1	21.3
	2年	121.8	122.0	23.8	24.0
	3年	128.1	128.1	26.9	27.3
	4年	133.4	134.5	30.2	31.1
	5年	143.6	141.4	33.8	35.5
	6年	147.5	147.9	39.9	40.5

*全国平均は令和4年度学校保健統計調査より



あつ～い夏がやってきた！

～熱中症に注意しよう～

暑さ指数 (WBGT) とは？

①気温 ②湿度 ③輻射熱 (日差しを浴びたときに受ける熱や、地面や建物などから出ている熱のこと) の3つを取り入れた指標のことです。

気温が30℃前後でも、湿度が高くジメジメしている日は汗が蒸発しにくく、熱中症になることがあります。暑い時期はテレビやネットの天気予報などでも暑さ指数について触れられていることが多いので、見てみてくださいね。

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



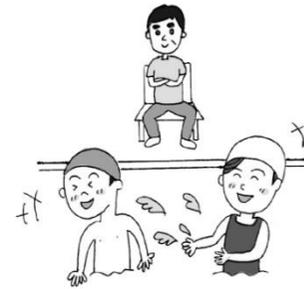
たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

「予防」が大事！水の事故

夏になると、必ずといっていいほどニュースでとりあげられる水の事故。その大きな原因のひとつとして、たびたびみられるのが『不注意』です。つまり、海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールをきちんと守ることで、事故は「予防」できるということなのです。



子どもだけで泳ぎ・遊びに行かない

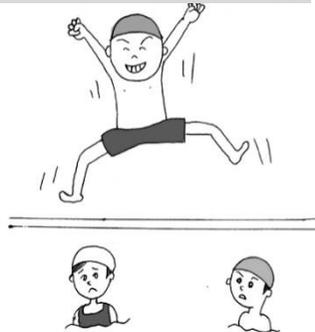


水に入る前にしっかり準備運動をする



おうちの人や監視員さんの言うことを守る

※杉並区のプールでは3年生以下は保護者同伴となっています。



水の中、近くでは絶対にふざけない



時間を決めて必ず休けいをとる



体調が悪いときは無理をしない