

ほけんだより 7月

柳崎小学校 保健室

7月には「ナイスの日(7.13)」という記念日があります。
アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。
この日を通じて、普段は見過ごしがちな良いことに目を向け、互いに
ポジティブな言葉をかけ合えたら素敵ですね。



健康カードについて

※健康カードは、発育測定や健康診断の結果を記入したカードです。

●7月11日(木)に健康カードを配布します。

健康カードは、押印をして7月16日(火)までにご返却ください。

☆4月発育測定の平均値☆

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	117.2	121.6	127.5	133.7	139.7	146.8
	女子	115.1	122.8	127.1	132.1	139.7	148.2
体重 (kg)	男子	21.4	23.2	27.0	29.6	34.5	40.0
	女子	20.6	23.7	26.9	30.4	34.9	39.5

4月の発育測定の結果は、去年と比べてどうでしたか？
小学生のみなさんは、身長も体重もどんどんと伸びる時期です。
自分がどれくらい成長しているか、チェックしてみましょう！

【保護者の方へ】

健康カードの成長曲線を参考にお子さまの成長をご確認ください。
身長の伸び方や体重の増え方など、お子さまの成長で心配なことがありましたら
ご相談ください。



学校での熱中症対策について

校庭や体育館等の暑さ指数(WBGT値)を測定し、暑さ指数が31℃以上の場合、
運動は原則中止としています。(気温が35℃以上の時も運動を中止しています)

暑さ指数が低い時でも、寝不足の子や朝食を食べていない子は熱中症になりやすいの
でしっかりと生活習慣を整えましょう。体調が悪い
と感じたら、風通しのよい涼しい場所で休憩をとって、
無理をしないようにしてください。

●午後には水筒の中身がなくなっている子も
います。水分補給がしっかりできるように、十分な
量の水筒をご準備ください！



夏の皮膚トラブルを防ぎましょう

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは **日焼け** じゃ!

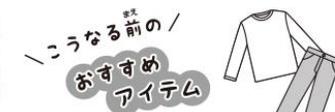
太陽の光に含まれる紫外線によって皮ふが刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...
まずは冷やす! 流水や濡れタオルを使ってみよう。クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクッ!
それは **虫刺され** じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...
こすらず流水でよく洗おう! かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは **あせも** じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...
かきむしるのはダメ! こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。