



7月に入り、とても暑い日が続いています。毎日専用の測定器を使い、“暑さ指数”を測定していますが、数値が31℃以上になり、外遊びが禁止になることもあります。教室や図書室を利用して、落ち着いて休み時間を過ごしましょう。

あと少しで夏休みです。免疫力を高め、熱中症を予防するためにも、手洗いはもちろん、生活習慣に気を付けましょう。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう！



熱中症の原因は
 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

※さらに、「食事抜き」も大きな原因の一つになっています。



今年度の身長体重の学年別・男女別の平均値です。

測定 結果	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	116.7	21.1	115.9	20.4
2年	121.6	24.0	120.6	23.9
3年	129.0	28.2	126.0	25.8
4年	132.1	28.8	133.4	29.8
5年	139.5	34.7	141.1	34.7
6年	144.1	37.4	146.00	38.2

身長の伸び方や体重の増え方は人それぞれです。人と比べて大きい・小さいよりも、バランスよく成長しているかが大切です。

水だけじゃ危ない？



Na

Cl

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまう。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



～保護者のみなさまへ～

「健康の記録」配布について

定期健康診断が終了しましたので、「健康の記録」を配布します。

なお、これまでの検査では、「治療のお知らせ」のプリントを配布しています。受診がまだの場合は夏休みを利用して治療をしてください。よろしくお願いいたします。

