

# ほけんだより



R2. 7. 1 駒羽根小保健室

## 7月の保健目標 夏をけんこうにすごそう

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。さわやかな青空を見ると、外で思い切り遊びたくなりますね。でも、この時期に注意してほしいのは熱中症。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。



### 熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに!!

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる

**NO!!**  
無理やりに飲ませることはやめましょう!

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう。

### こんな人は特に注意!!

- ×いつも冷房が効いた部屋にいる
- ×運動をほとんどしていない
- ×朝ごはんを食べていない
- ×夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要!  
急に暑くなった日や、長い時間、外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を!



※マスクは、周りに人がいないときは外しましょう

## 夏のすべり台に注意!!

7月のよく晴れた日（気温31℃，湿度45%）の調査では…

すべり台：70.5℃

ベンチ：58.1℃

地面：69.6℃



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりかはるかに熱くなっているのです。「すべり台」にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起きています。外で遊ぶ時は、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

## 身体測定を行いました!

(駒羽根小 学年平均値)

男			女		
学年	身長cm	体重kg	学年	身長cm	体重kg
1年	118.0	23.3	1年	120.2	25.3
2年	124.0	26.2	2年	122.0	25.2
3年	129.0	30.4	3年	128.8	28.6
4年	136.4	36.7	4年	135.4	30.4
5年	141.3	36.9	5年	140.9	39.1
6年	147.5	41.7	6年	147.6	40.0



身体測定を通してみなさんの成長が感じられました。

臨時休校中は規則正しい生活ができたでしょうか?少し体重が増えすぎてしまったかなあと思った人もいたのではないのでしょうか?これを機会に自分の生活を見直してみよう。

この一年間の発育量をみると、男子では1年生から2年生と、5年生から6年生にかけての発育量が約7cm。女子では3年生から4年生と、4年生から5年生と、5年生から6年生にかけての発育量が約8cmと著しかったです。

成長期のみなさんはこれからどんどん成長していきます。「早寝・早起き・朝ごはん」でさらに心も体も大きく成長していくことを期待しています。

★歯科検診・耳鼻科検診・眼科検診は9月以降に実施する予定です。