



令和4年7月15日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭

子供たちが楽しみにしている夏休みが目の前に迫ってきました。6月は異例の梅雨の短さと、猛暑でした。この時期は夏バテや夏風邪、クーラーでの寝冷え、熱中症など、何かと体調をくずしやすい季節です。いつも以上に規則正しい生活を心がけ、楽しい夏休みにしたいですね。9月に元気な姿が見られることを楽しみにしております。先日、定期健康診断の記録を配布しました。ご家庭において、お子様の健康、成長についてご確認くださいと思います。

今年度4月の計測結果（各学年男女別平均）

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	男子	117.2	122.2	128.7	136.8	139.7	144.3
	女子	117.7	120.5	126.6	133.0	144.3	149.2
体重	男子	22.1	25.0	28.7	34.8	35.6	39.8
	女子	22.2	22.6	25.3	28.7	37.8	41.6

4年生の保護者のみなさんへ

台東区では、小学4年生を対象に「小児生活習慣病予防検診」を実施しています。10歳ごろに身に付けた生活習慣は、生涯に渡って健康な生活を送るための基礎となります。“早寝、早起き、朝ご飯”は、発達の特長上、年齢が上がるにつれ、改善が難しくなってきます。

検診期間は7月21日から10月31日です。この期間は無料で受けられますので、ぜひ、夏休み中に受診し、生活習慣を見直すきっかけとしてください。

8月の保健行事

- 9日(火)13:40 4年生宿泊事前検診
- 19日(金)13:40 6年生宿泊事前検診

9月の保健行事

- 夏休み明け 全員対象:身体計測
- 22日(木)9:00 5年生脊柱側弯検診(※昨年度未受検者も)

「時計」の時間がずれないように

夏休み。次の日も休みだからといって、「早く寝なくていいよね!」「早起きしなくてもいいよね」と思っている人へ! 夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中にあり、生活のリズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。ずれた体内時計は太陽の光を浴びることでもどりますが、ずれないように、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね。

ほけんもくひょう なつ げんき
7・8月の保健目標 夏を元気にすごそう



本校では、熱中症の対策として、暑い日は外で激しい運動は避ける、外で遊ぶ際は帽子をかぶる、常に水筒を持ち歩き水分補給をする、という指導をしています。ご家庭でも、しっかり睡眠をとること・朝ご飯をとることを基本に、環境省から発表される熱中症警戒アラートやメール配信サービスのWBGT（暑さ指数）の数値を参考に、外出の際は「帽子をかぶろうね」「水筒は持った？」「日陰で遊ぶんだよ」など熱中症対策のお声がけをお願いいたします。体調がいつもと違うと感じたら、すぐに伝えることも合わせてご指導ください。



暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。WBGT が28度を超えると熱中症患者の発生率が急上昇することが分かっています。また、肥満傾向の人や持病のある人、普段元気な人でも体調不良時や食事を抜いた低栄養状態の時はリスクが上がります。

出典：環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

あつ なつ けんこう
暑い夏を健康にすごすためのやくそく

なつちゆうしやう
熱中症



きほん むり
基本は無理をしない。
のどがかわくまえ すいぶんほきゆう
のどが渴く前に水分補給。

いぢやう きのうていか
胃腸の機能低下



せりやういんりやうすい
アイスや清涼飲料水など
つめ
冷たいものを取りすぎない。

れいぼうびやう
冷房病



れいぼう じやうず
冷房のタイマーを上手に
かつやう ひ ちゆうい
活用して冷えすぎに注意！