



ほけんだより

令和3年6月30日
台東区立金竜小学校
校長 古谷尚律
養護教諭 田井萌子

昨年度は実施することができなかつた水泳学習がいよいよ始まりました。健診後の受診報告書提出に御協力いただきまして、まことにありがとうございます。

さて、東京も梅雨に入り雨が続けて肌寒い日もあれば、30度近く気温が上がり真夏日になったりと安定しない天気が続いています。暑い日の熱中症対策に気がまわりがちですが、エアコンのかけすぎでお腹を冷やしてしまっている人も少なくないようです。御家庭でもエアコンを使用するときは換気などで室内の温度調節も工夫してみましょう。



冷房をつかうときは

室内と外の気温差が大きいと、体調をくずすことがあります。

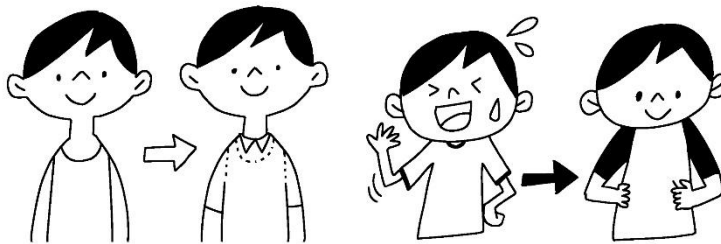
冷房の設定温度を低くし過ぎないようにしましょう。

夜は、熱すぎるとしっかりと寝ることができないので、かしく冷房を使うことが大切です。冷やしすぎには注意しましょう。



暑い日を快適に過ごすには

暑い日はあせをたくさんかきます。下着を着たり、こまめに着がえたりして、気持ちよく過ごしましょう。



今月の保健目標

健康観察をしっかりとしましょう



健康の記録 提出に御協力いただき、ありがとうございました。

定期健康診断の結果を記入した「健康の記録」を配布しました。

期日内の御提出ありがとうございました。9月には2回目の発育測定を予定しております。

測定が終了次第、再度配布をさせていただきますので、お子様の成長を御確認ください。



		発育測定（4月）結果			※各学年男女別平均		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	116.4	123.1	129.9	135.4	139.6	147.8
	女子	115.4	122.4	127.3	134.9	140.2	150.0
体重 (kg)	男子	20.7	25.2	27.8	33.2	35.7	42.7
	女子	20.7	24.4	25.3	30.5	33.5	42.9

熱中症だけじゃない！

暑い日に気を付けたいこと

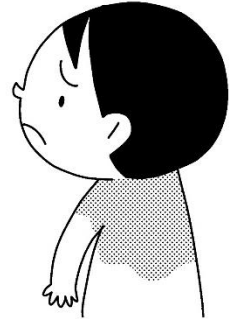
【紫外線・光化学スモッグ】



日焼けを起こす紫外線

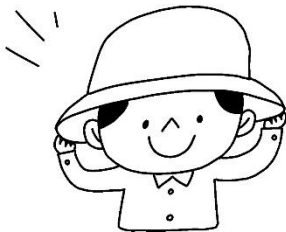
太陽の紫外線は、人体により働きと悪い働きをします。よい働きは、ビタミンDをつくり、骨や歯の成長を助けることです。悪い働きは、紫外線を大量に浴びると、肌が赤くなり、水ぶくれなどができることです。

また、紫外線を浴び続けることで、しわやしみが増えたり、皮膚がんや目の病気の原因になったりします。日差しが強いときは、肌を出すような服装はさけるようにしましょう。



紫外線を防ぐために

紫外線のえいきょうを防ぐためには、服装に気をつけるほか、日焼け止めの活用や、紫外線の強い時間帯の外出をさけるなどするとよいでしょう。



ぼうしをかぶったり、服装に気をつけたりして肌を守るようにしましょう。



ぼうしや服で防げない部分は、必要に応じて日焼け止めクリームを活用しましょう。



日差しが強い場合は、なるべく日かげを歩くようにするとよいでしょう。



夏休みなどは、なるべく紫外線の強い時間をさけて外出するとよいでしょう。

～学校の水泳学習では～

学校で行う水泳学習では水質の維持のため、日焼け止め等を使用しての入水はできません。

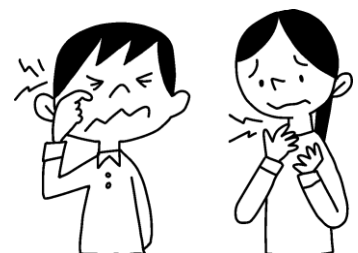
日焼け止めの代わりにラッシュガード等を活用すると紫外線から肌を守ることができます。



〈光化学スモッグの症状〉

- ・目やのどの痛み
- ・息苦しさ など
- 重症の場合は
- ・けいれんや意識障害

目やのどの痛みが出た場合は水で目を洗い、うがいをするようにしましょう。



光化学スモッグとは？

光化学スモッグとは、日差しが強い日に、自動車や工場からのはい出ガスが、太陽の紫外線により光化学反応を起こしてできる有害物質です。光化学スモッグが発生すると、空に白くもやがかかったようになり、目やのどに痛みが生じます。

光化学スモッグの注意報が出た場合は、建物の中に入り、できるだけ外出をひかえるようにしましょう。



Copyright © 2014 by Shogakukan Inc.