



ほけんだより



令和6年6月28日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 No.4

夏休み、計画的に!



あと3週間ほどで夏休みですね。楽しい夏を過ごすには暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスのよい食事と、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋の中ですと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。本格的な夏に向けて、体力づくりを心がけましょう。

～暑さから自分の身を守るために～

暑い中でもスポーツを思いきり楽しみたいものですが、心配されるのが暑さによる健康被害（熱中症や光化学スモッグによる健康被害、日焼けなど）です。暑さから自分の身を守るためにも、正しい知識を身につけ、健康で安全に過ごせるようにしてほしいと思います。



★睡眠をしっかり取る



★栄養バランスよく食事をする



★こまめに水分補給をする



★帽子をかぶる

★涼しいところで休む



ひや日焼け

日焼けは、やけどと同じで、皮膚はダメージを受けています。日焼け止めなどを効果的に活用しましょう。

光化学スモッグ注意報が発令されたら

☆体調の悪い人は、屋内で休みましょう。（風向きを考えて窓を閉めましょう）

☆水泳やランニングなど屋外での激しい運動はやめましょう。

このような症状が出た時には…

目が痛む
チカチカする



咳が出る

あたまが痛む

気持ちが悪くなる

- 水で目を洗う
- うがいをする
- 安静にする
- 症状がよくならない時は病院へ行く

*光化学スモッグとは・・・健康に影響を及ぼす大気汚染の一種です。

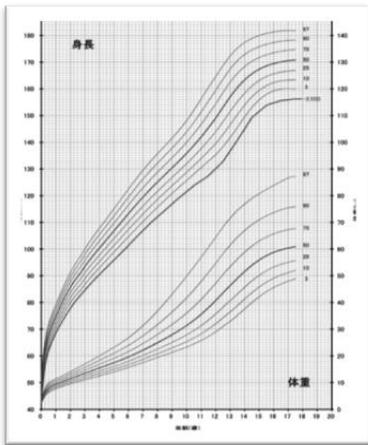
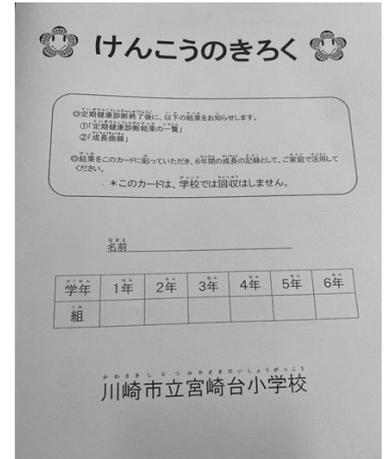
保護者のみなさんへ

「けんこうのきろく」をご活用ください

今年度の定期健康診断が全て終了しました。ご協力いただきましてありがとうございました。

すでに疾病が見つかり、治療が必要なお子さんには「治療のお知らせ」をお渡ししています。また、受診されていない方は、夏休み等を利用して受診をお勧めします。(疾病についてすでに把握できており、必要な時にだけ通院されている場合は、保護者の手書きで余白にその旨をお書きいただきお知らせください。)

「健康診断結果の一覧」と「成長曲線」をお渡しします。お手元に届きましたら、お子さんといっしょに健康のことについて話題にさせていただけたらと思います。



～成長曲線について～

発育を評価する上で、成長曲線を活用することが重要だと言われています。

成長曲線が基準に沿っていないと判断される場合は、早期に医療機関を受診することをお勧めします。また、成長曲線のデータを蓄積していくことは、疾病や異常を発見するだけでなく、お子さんの大切な成長の記録のデータとなります。

カードに記録を貼り、6年間の成長の記録としてご家庭でご活用ください。学校に提出する必要はありません。

身体測定

令和6年度の結果をお知らせします



下の表はあくまでも平均値として、参考にしてください。

			1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	男子	宮崎台小	116.8	121.9	129.3	134.0	139.2	145.9
		全国	117.0	122.9	128.5	133.9	139.7	146.1
	女子	宮崎台小	114.1	121.9	127.1	133.5	140.2	146.8
		全国	116.0	122.0	128.1	134.5	141.4	147.9
体重	男子	宮崎台小	21.0	23.4	27.3	30.6	33.7	38.0
		全国	21.8	24.6	28.0	31.5	35.7	40.0
	女子	宮崎台小	20.1	23.2	25.3	29.0	34.4	39.6
		全国	21.3	24.0	27.3	31.1	35.5	40.5

※全国とは、令和4年度学校保健統計調査より抜粋しました。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は、学校中心の生活から生活リズムがくずれがちです。生活リズムの乱れは、心身の健康に大きな影響を及ぼしますので、生活リズムがくずれないように生活を心がけてほしいと思います。

夏休み明け、スムーズに学校生活がスタートできますように、ご協力をお願いいたします。

