

7月 

まけんだよ



川崎市立犬蔵小学校

令和6年 7月号

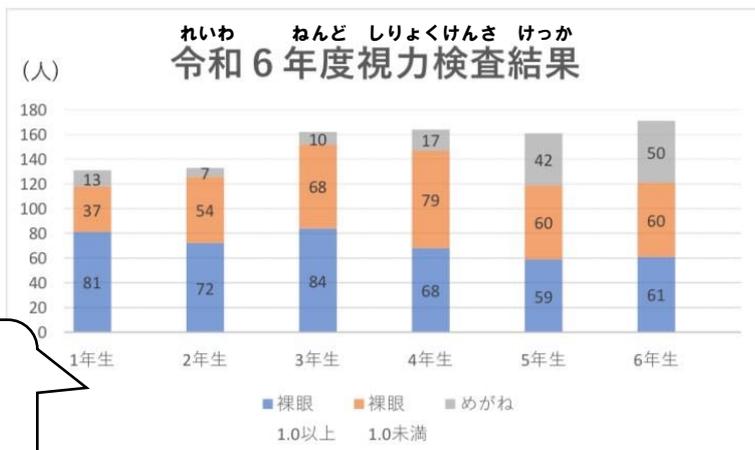
おうちの人といっしょに
よんでね

7月の保健目標：夏を元気に過ごそう！

「梅雨」が明ければ、いよいよ夏本番です。急に暑い日が続くと、体調を崩しやすい時期でもあります。そんな時、みなさんに意識してほしいことは…朝ごはんを食べる、睡眠をしっかり取るなど。熱中症にならないように十分注意しなければなりません。夏を元気に過ごすためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して夏休みまで、元気に登校しましょう！



けんこうしんだん
健康診断が
しゅうりょう
終了しました！



がくねん あがなるにつれて、しりよくていか けいこう みられます。でんしきぎとうまくつきあっていけるといいですね！

身体測定(犬蔵小の平均)

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	116.2	122.9	129.2	133.1	140.5	146.9
	女子	115.8	115.1	129.1	132.8	142.6	148.6
体重 (kg)	男子	21.2	23.8	27.3	29.1	35.5	39.7
	女子	20.7	20.6	26.3	29.7	35	38

おうちの人と一緒に健診結果を振り返り、自分の身体について考えるきっかけにしましょう。また、病気が見つかった人は、早めに治すようにしましょう。

おしらせ

健康診断へのご協力ありがとうございました。今年度の結果「定期健康診断の記録」(A4の用紙に印刷したものを)を【個人情報関連書類用封筒】に入れてお渡します。1年ごとのお知らせですので、回収はしません。ご家庭で保管をしてください。お渡しする際に使用した封筒は、次の日に担任へ返却をお願いします。





おच्छゅうしょう 熱中症にならないために...

暑さ指数(WBGT)を1時間ごとに測り、保健室前の掲示板には、熱中症の危険レベルを表示しています。「今は、警戒だ!水分は30分に1回飲むだね!」等の声が聞こえてきます。

子どもたち自身で自分の健康は自分で守る、そんな姿勢を持っていてほしいと思います。

☆暑さ指数(WBGT)の単位は気温と同じ℃で示されますが、気温とあわせて、湿度、輻射熱(地面や建物・体から出る熱)で測定されます。熱中症の危険度を判断する数値で、気温とは違います。



あさ た 朝ごはんを食べよう

寝ている間に約500mlの水分が汗などで失われ、起床時の体内は「脱水気味」。おかずや汁物もつけることで、元気に活動するための塩分も同時に補うことができます。



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとろう

睡眠不足は、翌日の眠気や疲労の増加等、日中活動にも影響します。夏の睡眠不足は、熱中症のリスクを高める可能性があります。



すいぶん こまめに水分を補給しよう

暑い日には、知らず知らずのうちにじわじわと汗をかいているので、身体の活動強度にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。



保健室の先生のつぶやき

保健室に来室する子どもたちの「失礼します」や「ありがとうございました」の挨拶が増えてきたように感じます。感謝の言葉を形にするということは、言う方も言われた方もとても気持ちがいいですね。日常的に大切にしていきたいと思います。

また、保健室前には毎月体や心、健康に関連する掲示をしています。廊下を通りかかった子どもたちが見たり触れたりし、短い時間の中でも保健教育として子どもたちの学びにつながってほしいなという思いです☆ これからもたくさんの情報を発信していきます!