

ほけんだより 6月

令和3年6月18日
浦安市立高洲北小学校
保健室

保健室前のあじさいの花がとてもきれいに咲いていて季節を感じます。6月に入り、どんよりした天気が続いたと思ったら、気温30℃をこえる暑い日になり、体調管理が難しいですね。関東地方も梅雨入りしました。この時期は体がまだ暑さに慣れていない状態で熱中症になりやすいです。「暑熱順化」という言葉を聞いたことがありますか？「体が暑さに慣れること」です。暑くなる前から暑熱順化のための活動をして暑さに慣れていきましょう。



暑熱順化のすすめ ポイントは汗をかくこと

暑熱順化すると・・・

- ① 熱中症になりにくい
- ② 汗をかきやすくなる。また汗をかいても塩分が失われにくく、サラサラの汗が出る
- ③ 急な暑さでも体温が上がりにくい



しっかり汗をかける体づくりをしよう



6月の保健行事

6月24日(木) 歯科検診(3, 4年) 朝、歯をみがいてきましょう

ほとんどの健康診断が終わりました。治療や相談が必要な人には「〇〇検診結果のお知らせ」を配付しています。早めに受診しましょう。お知らせの用紙をもらっていない人は「異常なし」です。



身体測定の結果をお知らせします

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		高北小	全国	高北小	全国
男子	1年	118.4	117.8	21.9	21.8
	2年	122.0	123.5	23.8	25.2
	3年	128.5	128.9	27.4	28.2
	4年	134.5	134.4	31.0	32.4
	5年	139.8	139.9	34.3	36.8
	6年	148.0	147.3	40.0	40.2
女子	1年	116.3	116.7	20.8	21.3
	2年	121.2	122.7	22.7	24.2
	3年	127.6	128.2	26.0	26.7
	4年	135.4	133.3	31.2	30.3
	5年	140.5	141.5	35.1	34.5
	6年	148.0	148.3	40.0	41.5

*全国平均は令和2年度の学校保健統計調査(速報値)の値です

左の表は、4月の身体測定の結果の平均値です。高洲北小や全国の値はあくまでも参考です。これらの値は友達と比べるのではなく、昨年までの自分の値と比べてみてください。

こんな時は 注意信号

- 身長に比べて体重が極端に少ない
- 身長は伸びているのに、体重がほとんど増えていない、または減っている
- 身長に比べて体重が極端に多い
- 身長はほとんど伸びていないのに、体重が極端に増加している



お昼の放送で保健委員会が手洗いの呼びかけをしています



クイズです。洗い残が多い指はどれでしょう？①親指②薬指③小指
・・・正解は①でした。



感染症の予防、また梅雨の時期に増える食中毒の予防として「手洗い」をしっかりとしましょうとお昼の放送で改めて伝えています。

ハンカチ・ティッシュ、忘れずに持っていきいますか？

6/14(月)にハンカチ・ティッシュ調べを行いました。
全員持ってきたクラスが「すまいる学級、1-2、2-1、4-3、5-2、5-3、6-2」と7クラスもありました！
学校全体では94.3%の人がきちんと持ってきていました。とても意識が高くて素晴らしいと思います。ハンカチは毎日洗濯して清潔なものを持ってきましょう。