

# ほけんだより

令和7年 7月1日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

7月に入り、暑さがさらにましてきました。湿度が高くムシムシとした日が続きますので「熱中症」には充分気をつけましょう。今月はみなさんが待ちに待った夏休みですね。休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して元気いっぱいにごしましょう。

## 熱中症予防のために～暑さを避けよう！～



<めまい><たちくらみ>  
<生あくび><大量の汗>  
<筋肉痛>



症状がすすむと



<頭痛><嘔吐>  
<判断力低下>

★気分が悪いお友達がいたら・・・まずは近くの先生や大人に伝えることが大切です。



慌てず、まず近くに先生か大人がいないか、確認する。そして日陰など涼しい場所に移動する。

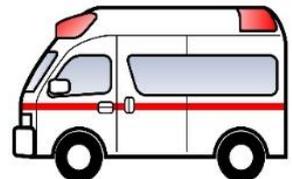
うちわやタオルであおぐ。衣服をゆるめ体を冷やす。経口補水液を補給する。



水分（経口補水液）をとらせる。  
（※自力で水分がとれなかったら  
すぐに救急車を呼ぶ）

わきの下、首、足の付け根を冷やす。

足は心臓より高く上げる。



# 健康診断が終わりました！！

4月から始まった健康診断が無事に終わりました。みなさん、いろいろな検査を通して自分の体について考えることはできましたか？心も体も元気であることが一番大切です！「受診のおすすめ」やまだ受けていない検査がある人は、この夏休みを利用して是非受診しておきましょう！！



## 【三小 身長・体重平均値（4月に実施した測定の結果です）】

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.6	21.2	116.1	20.9
2年	121.7	23.1	121.4	23.3
3年	128.7	27.5	128.7	26.8
4年	134.1	31.3	132.4	29.0
5年	139.7	33.8	140.1	34.3
6年	144.7	37.4	148.0	39.2

あくまでも目安です。個人差がありますので昨年度と比べてどのくらい伸びたか、身長と体重のバランスなどがポイントになります。気になる人はいつでも保健室に来て聞いてください。

## けんこうな生活のために

もうすぐ夏休み



夏休み中も早ね早起き続ける。



汗をかいたらこまめにふき、体が冷える前に着替えましょう。

冷たいものとりすぎ注意。体が冷えてお腹をこわしやすくなります。



こまめに水分補給。適度にやすみを入れましょう。

朝、昼、夜と三食しっかりと食べて暑さに負けない体をつくろう。



### 【保護者の皆様】

7月になりましたら、定期健康診断の記録として、お一人ずつ結果のお知らせを紙でお渡しします。提出していただいた受診済みのものは学校で全て記録しております。まだ「受診のおすすめ」や「検診欠席のお知らせ」を渡して学校に提出されていない方はお休みを利用してぜひ受診していただきますようお願いいたします。

（※欠席者検診は指定の病院で受診すれば無料で受けられます）

なお、2学期、3学期に実施する発育測定（身長・体重）の記録も、お一人ずつ渡す予定です。