



6月に入り、梅雨の季節を迎えました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。汗をかいたらタオルでふく、肌寒く感じたら上着を着るなど、自己管理がうまくできるようになるといいと思います。

「暑熱順化」できていますか？

5月後半の暑かった日には、休み時間や体育のあとに頭痛や気持ち悪さなどを訴える来室が増えました。しっかり水分補給をしても、熱中症のような症状を訴えることがあり、身体が急な暑さに慣れていないことが体調不良の原因のひとつとして考えられます。

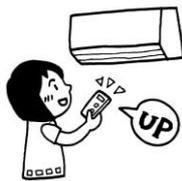
「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに慣らしていくことです。とくに、熱中症の予防策として知られています。



**①
汗をかく**

運動などで体を動かし汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に、再吸収される仕組みが向上します。
熱中症対策では水分だけでなく、塩分補給も大切です！

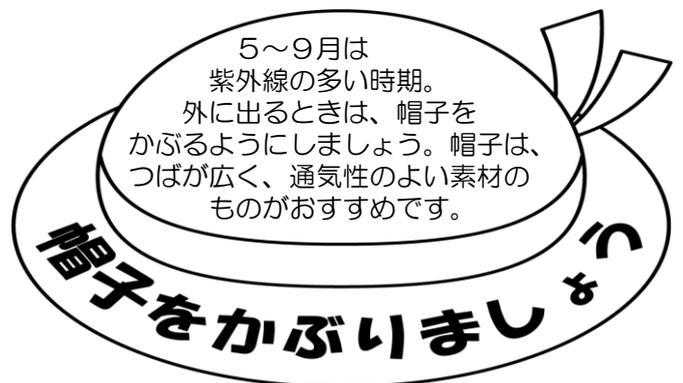
**②
環境温度を調整する**



冷房の設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごすことで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり、炎天下に長時間いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。

自分の体の状態をしっかり把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給をできるようになるといいと思います！



帽子をかぶりましょう



★欠席状況&感染症

5月の欠席状況は・・・

- かぜ症状（頭痛、咳等）…27件
 - 流行性耳下腺炎（おたふく）…1件
 - 発熱…37件
 - 腹痛、吐き気…16件
- などでした。

これからは雨で気温が低くなったり、体育後に汗がひいて冷えたりすることがあります。気温に合わせて脱ぎ着きし、お子さんが自分で考えて調節ができるといいです。気温が低くなりそうな日は、長袖や羽織れるものを持たせてくださいますようお願いいたします。

健康診断の結果をお知らせします！

4月から始まった健康診断が、6月で全学年すべて終了します！

結果は「健康カード」にてお知らせしますので、お子さんと一緒に確認してください。

※「健康カード」の配布は、6月27日頃を予定しております。

～確認をお願いします～

①内側左ページの健康診断の記録を確認し、下に保護者印またはサインをお願いします。

※受診を済ませた“受診報告書”の提出があった項目については印をつけています。

(行き違いで印がついていない場合があります。ご了承ください。)

健康診断の記録記入以降の提出分については、後日、印をつけます。

②お子さんと一緒に今年1年の健康目標を立て、右ページの“学校と家庭との連絡”欄にご記入ください。

③裏表紙にある成長曲線にお子さんの成長の記録を書き入れてください。

提出しめきり：7月1日（金）

身長伸び具合や発育の様子等で

なにかご心配なことがあれば、

いつでも保健室にご相談ください。



4月に、新しい学年になって初めての測定を行いました。

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	117.9	23.5	113.9	20.3
2年	123.5	24.6	123.4	24.5
3年	127.8	26.6	130.6	28.5
4年	134.0	30.6	133.7	29.6
5年	138.5	33.4	140.8	34.3
6年	147.2	40.4	147.8	39.9



表の数字はあくまでも、六小の学年の平均値ですので、この数字よりお子さんが大きい・小さいと比べるのではなく、成長の目安のひとつとしてご覧ください。バランスよく成長していることが1番大切です。健康カードが返却されましたら、成長の記録をお子さんと書き入れ、どんなふうに成長しているかお子さんと確認できるといいと思います。