



梅雨とは言え、非常に蒸し暑く、熱中症が心配される日が続いています。日が照っていないくても、湿度が高いと熱中症のリスクが高まります。水筒を持参してこまめな水分補給、屋外での帽子の着用、**長い髪の毛は結ぶ**（首周りの太い血管が温まると、全身の体温が上がり、熱中症になりやすくなります。）など、熱中症対策をしてください。生活リズムを整えることも心がけましょう。

さて、水泳学習が始まっています。命に関わる学習ですので、体調を整えて参加してください。爪を切ってくるのも忘れずをお願いします。事故なく安全に、楽しく、有意義な学習となりますよう、ご家庭のご協力をお願いします。

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動

をする

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまっただと、急に泳いだときに足がつつて溺れてしまう危険があります。



水分補給

をする

水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❄ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❄ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



夏の事件簿 ～犯人をさがせ！～



いつも元気いっぱいのホットさん。最近なんだか体がダルく、食欲もないそうです

それは大変だ



これが現場です



冷房は18℃、
水を飲んだ様子はない...



怪しいのはこの2人です



①エアコン



②水分



ムムムッ!
これは...



ホットさんの様子は
明らかに**夏バテ**ですね

そうだな。そしてその
犯人は**エアコン**、**水分**
どっちもだ！



設定温度を低くして、エ
アコンをずっと使ってい
ると体が冷えすぎて、外
との温度差で疲れやすくな
るんでしたね

それに水分をとらないと、
体の中の水分が減って血
の量が減り血の流れが悪
くなって、元気がなくな
ってしまうんだ。





健康カードをお返しします！

大変お待たせしました！健康カードをお返しします。保護者の方が目を通し、左右2か所に押印（サイン）をしていただいた後、7月7日（月）まで（期日厳守）に、再度学校へ提出してください。個人情報となりますので、紛失することのないよう、サインをしたら確実にお子様に持たせてください。結果について気になることがありましたら、保健室までご連絡ください。



★定期健康診断結果を記入してあります。未受診の方は、早めに校医さんの医療機関、またはかかりつけ医（自費となります）で受診し、結果をお知らせください。

★記載されている結果は、健診時点での結果です。その後受診していただいた結果は反映されていません。なお、結果のお知らせをお渡しした後、受診して結果をご提出いただいた場合は、「受診済」の印を押してあります。入れ違いになってしまった場合は押せていませんが、ご了承ください。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございます！

令和7年度 一小 定期健康診断統計

1. 身体計測平均値（4月）

※ あくまでも平均値です。人と比べるものではありません。それぞれのペースで成長していきますから、心配はいりません。

男子	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
身長（c m）	117.3	121.7	127.8	133.4	139.8	145.7
体重（k g）	21.7	23.5	27.3	32.4	36.6	39.5

女子	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
身長（c m）	116.5	123.5	128.0	134.9	143.5	146.7
体重（k g）	20.9	24.9	27.1	31.3	35.5	38.5

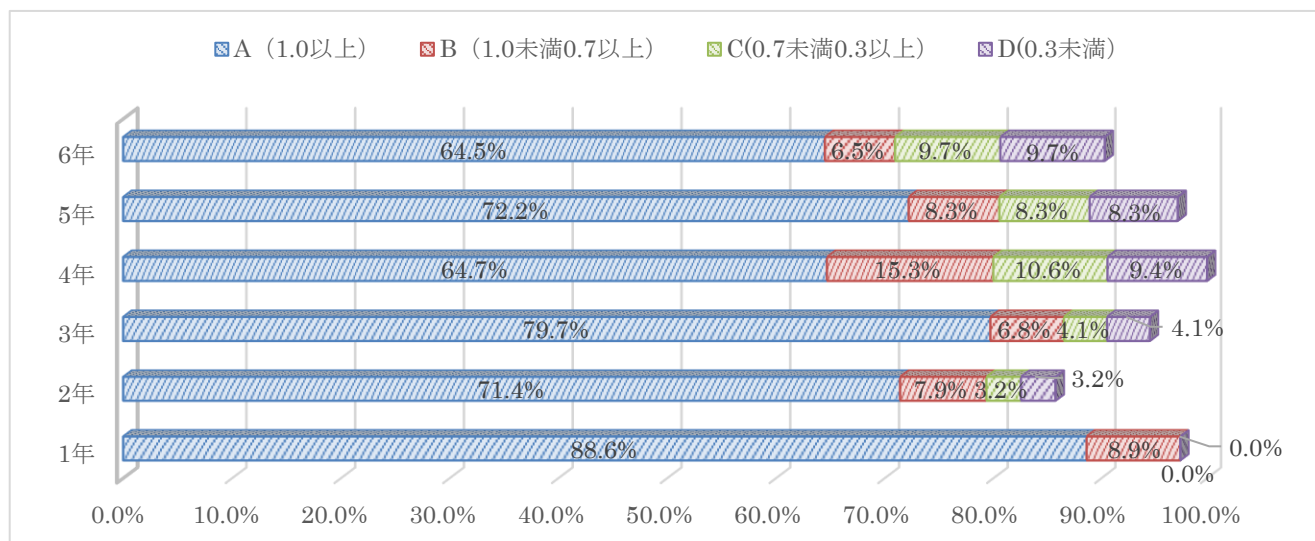
健康カードには、参考までに肥満度*を記載しています。

*健康カードの右ページ下に、肥満度の基準が記載してありますので参考にしてください。

$$\text{肥満度・痩身度} = \left[\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)} \right] / \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100 (\%)$$

肥満度20%以上の場合を肥満傾向児とした割合（令和6年度全国平均）を見てみると、男女ともに11歳の割合が過去最高値となっています。（男子：13.0%、女子：10.02%）これは個人差が大きいので、一概には言えません。一方で11歳は思春期に入る時期でホルモンバランスの変化もあり、身長・体重が増える時期ではあります。しかし、体重の増え過ぎは、子どもであっても生活習慣病のリスクを高めます。肥満度が20%を越えている場合は、糖分や脂質を控え、活動量を増やす（成長期は、食べる量を極端に減らしたりすると骨などの成長を妨げてしまいますので、体重を減らすより、今以上増やさないことを目標にしましょう。）等、体重が増え過ぎないように、各ご家庭でおやつ（ジュースにも糖分が多く含まれているため注意が必要です。）や食事の内容・量を見直してみてください。

2. 視力 うがんしりょく (裸眼視力のみ測定者割合) そくていしやわりあい



視力は、東京都の平均データを見てみると、学年が上がるにつれて下がる傾向にあります。本校も、全体的な割合を見ると都平均を上回っていますが、例外ではありません。

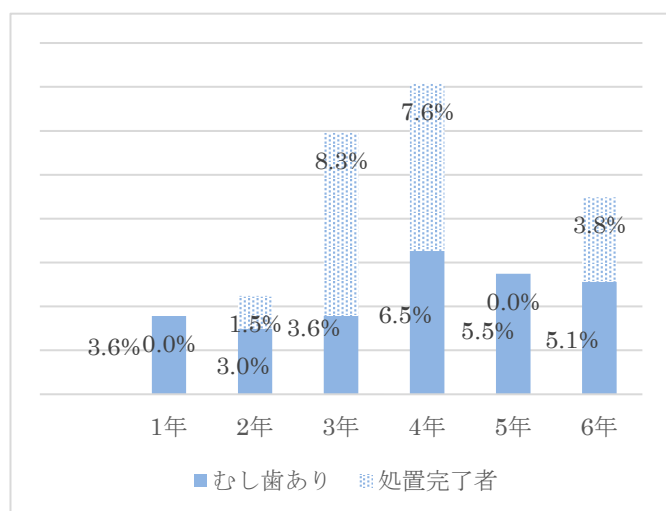
※都平均値

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A(1.0以上)	70.5	66.6	61.2	55.9	49.4	40.6
B(0.7～1.0)	17.4	14.8	13.3	11.6	7.9	11.0
C(0.3～0.7)	8.7	11.3	11.9	13.0	15.2	12.6
D(0.3未満)	1.4	3.7	5.7	5.4	6.1	8.6

※単位はいずれも%

最近の研究で、日光に当たることが近視を防ぐのに有効であることが明らかになってきました。気候にもよりますが、なるべく外に出て日光に当たる機会を増やすことも、視力維持には大切なようです。また、これまで通り、テレビやゲーム、タブレット端末は時間を決める、時には目を休める、読書は明るい場所で行うなど、目に優しい生活を心がけましょう。

3. 歯科 むし歯保有率、処置完了者割合



本校のむし歯保有率は、東京都の平均値と比べると、全体的に大幅に低くなっています。

【都平均】

1年：10.9% 2年：13.4% 3年：14.1%
4年：14.7% 5年：11.5% 6年：9.6%

歯は一生使う大切なものです。今のまま、歯を大切にする習慣を続けてください。また、今回治療を勧められた人は、早めに受診し、健康な歯を取り戻してくださいね。

※参考資料：文部科学省 令和6年度学校保健統計調査