

# ほけんだより 7月

令和 4年 7月 1日  
 東久留米市立第二小学校  
 校長 澤井 康郎  
 保健室 牧野由美子



## ていきけんこうしんだん お 定期健康診断が終わりました



今年度の定期健康診断が終わりました。提出物などご協力いただき、ありがとうございました。健康カードを配布しますのでご確認ください。カードの裏面には、「成長曲線のグラフ」がありますので、お子さんの身長と体重を記入して、成長曲線を描いて成長の様子を確認してみてください。なにか気になることなどがありましたら、保健室までお知らせください。

健康カードは、内側のページ2箇所（左右に1箇所ずつ）に保護者印を押して、7月7日(木)までに担任に返却してください。

## 身長体重平均



\* 成長には個人差があります。大きい・小さいだけを見るのではなく、成長のバランスを見るようにしましょう。

項目 学年	男子平均		女子平均	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	116.4	21.6	114.8	20.1
2年	122.6	23.5	122.0	23.4
3年	129.3	27.4	128.0	26.0
4年	134.0	30.1	135.1	30.4
5年	139.2	34.4	142.0	35.0
6年	147.1	39.2	147.0	38.3

## 7月の保健目標 あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくろう！！

暑さの厳しい日が続いています。水分補給と適切な休憩で熱中症を予防しましょう。特に、マスクをしているとのどのかわきを感じにくい場合もありますので、意識して水分補給をすることが大切です。

### のどがかわく前に 「ちょっとずつ」「こまめに」 夏の水分ほきゅう

水分ほきゅうのポイントは、「ちょっとずつ」「こまめに」とることです。暑くなると私たちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じた時には実際にはもう体の中の水分が足りなくなっていることがあります。また、いっぺんにたくさん飲むと、お腹が痛くなることもあります。夏の水分ほきゅうは「ちょっとずつ」「こまめに」しましょう。



# 熱中症に注意！

# 運動するときのやくそく



たいいくかん まど  
体育館はドアや窓を  
あけてかぜとお  
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていきてき  
水分や塩分を定期的  
と取る（のどがかわまえ  
前に）



たいちよう わる  
体調の悪いときには  
むりせずやす  
無理をせず休む



すいみん ちようしよく  
しっかり睡眠・朝食  
たいちよう ととの  
体調を整えておく

# 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

## 熱中症



きほん むり  
基本は無理をしない。  
のどがかわまえ すいぶんほきゆう  
のどが渴く前に水分補給。

## 胃腸の機能低下



せいりよういんりようすい  
アイスや清涼飲料水など  
つめ  
冷たいものをとりすぎない。

## 冷房病



れいぼう じようず  
冷房のタイマーを上手に  
かつよう ひ  
活用して冷えすぎに注意！

## 保護者の方へ

～子ども医療電話相談事業について～

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

### 利用のおおまかな流れ

- ① 短縮番号「# 8000」にかける（全国同一）
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

実施時間帯等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます（<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>）。

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。



#8000に関する  
厚生労働省の  
HPは  
こちらから

