

夏ばてしないために



なかなか梅雨明けせずに、台風もきていますね。じめじめと湿気がからだにまとわりつき、具合が悪くなる子が、最近とても多いです。これからは、本格的な暑さが始まります。

「夏ばて」とは、暑さのために自律神経が乱れて、からだにいろいろな不調がでることをいいます。十分に睡眠をとることが、自律神経の働きを正しく保ちます。また、暑くなり始めのころに、しっかりとからだを動かして、汗をかいておくことも大切です。

神辺小学校 平成27年度定期健康診断のまとめ



むし歯がある人
76人
(145人中)



歯肉炎の人
18人
(145人中)
進行すると歯が抜けて
しまいます!

目の病気のある人
3人
(145人中)

視力がB以下の人
36人
(145人中)

耳・鼻の病気のある人
25人
(1・2・3・5年)



お知らせをもらった人は夏休みを利用して、専門医を受診してください。白い台紙にとじ紐をつけて配布したものは、卒業するまで、使用します。必ず、台紙を含めて学校へ返却してください。



身体測定の結果

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	118.2 (116.5)	119.8 (122.4)	128.5 (128.0)	130.8 (133.6)	136.1 (138.9)	147.8 (145.1)
体重 (kg)	22.7 (21.3)	23.4 (24.0)	28.1 (27.0)	26.9 (30.4)	31.2 (34.0)	44.7 (38.4)

女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	115.6 (115.5)	120.9 (121.5)	129.0 (127.3)	134.9 (133.4)	136.1 (140.1)	144.6 (146.8)
体重 (kg)	21.0 (20.8)	22.9 (23.4)	27.0 (26.4)	32.8 (29.8)	31.2 (34.0)	39.5 (39.0)

() の数値は平成26年度の全国平均です。



もうすぐ夏休み！



夏をげんきに楽しくすごすために

なぜ、熱中症になるの？

体内の熱は、通常、血液に乗ってからだの表面の血管に運ばれて冷やされます。

しかし、暑さがひどすぎたり、水分を失い血液そのものが足りなくなったりすると、うまく熱を発散できずに、熱中症になってしまうのです。



熱中症に注意しましょう！

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、日かげなど日光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！



熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

こまめに水分をとる！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！



熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1～2gの塩をまぜたらいがちょうどいい濃さです。

水分は、うすい食塩水がいい！



早寝、早起き、朝ごはん！と、歯みがき



夏休みだからといって、夜遅くまで起きて、朝ものんびり寝ていてはだめです！早く寝て、早く起きる！そして、朝ごはんをしっかりと食べましょう！

夏休みには、「あさごはんをたべよう！歯をみがこうカレンダー」を出します。毎日、しっかりと規則正しい生活を送って、暑い夏を楽しみましょう。

元気うちに帰れるかな？

友だちと近くの公園にでかけたナツオくん。
○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな？

スタート 家で準備	寝坊したから朝ごはんぬき	下着は暑いから着ない	ぼうしは頭が熱くなるからかぶらない	長そで長ズボンで出かける	自転車で友だちと横にならんで走る
家に到着	暗くならないうちに、帰る	汗ふきタオルを忘れたから、友だちのを借りる	ときどき日かげで休けい	甘いジュースで水分補給	公園に到着

【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家