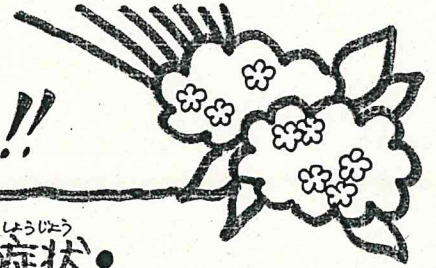


すこやか

川崎小学校 ほけんしつ
2022.6.30 NO.10
おうちの人といっしょによんでね!

梅雨明け直後の
雨がキケン!!

熱中症にちゅうい!!



熱中症とは...!?

日ざしの強いところや、気温の高いところにいたときなど、暑さによって、体温調節がうまくいかなくなっておこる、体の不調のことです。



熱中症の主な症状

立ちくらみ、めまい、頭痛、吐き気など。

こんな症状には要注意

顔が赤い、ひどいあせ、ぐったり → 体温が上がっています!!
手足があつい、あせをかいていない、呼びかけに反応なし

→ かなりキケンな状態です!!

こんなときに熱中症をおこしやすい!!

<朝ごはんぬき>

朝ごはんを食べていないと、
ねている間にかいたあせで不足した水分や塩分を補給できず、あせをかきにくい状態になってしまいます。



<ね不足>

つかれがとれておらず、体力も回復していないので、いつもより熱中症になりやすいです。



<体の調子がわるいとき>

ねつがあると、運動してさらに体温が上がります。
下痢をしていると、体内の水分が足りなくなっているため、熱中症になりやすいです。



<風がないとき>

あせがかわきにくいので、体温の調節がうまくいけなくなってしまいます。

熱中症を予防しよう!!

しっかりすいみんをとる... 9時にはねよりね。おそくても10時にはおぶこんへ。

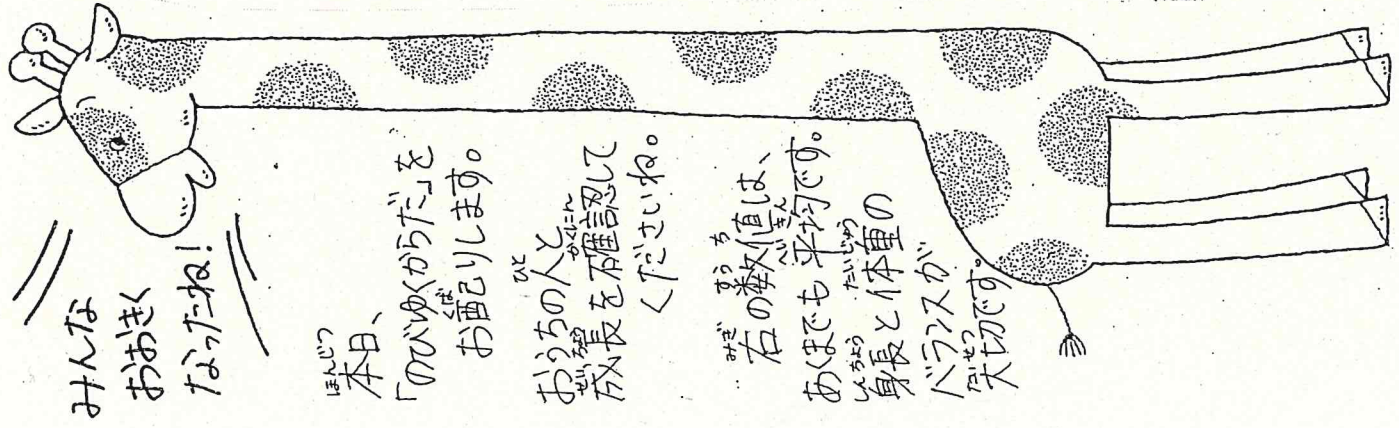
水分をこまめにとろう... とくに運動前にはしっかりとろう。あせをたくさんかくときは、スポーツドリンクもOK。水とうに十分な量を

朝ごはんを食べてくる... みそ汁などで塩分もチェック!! もってこよう。

運動のときは、ときどき日かげできゅうけいをする。 むりをしない。

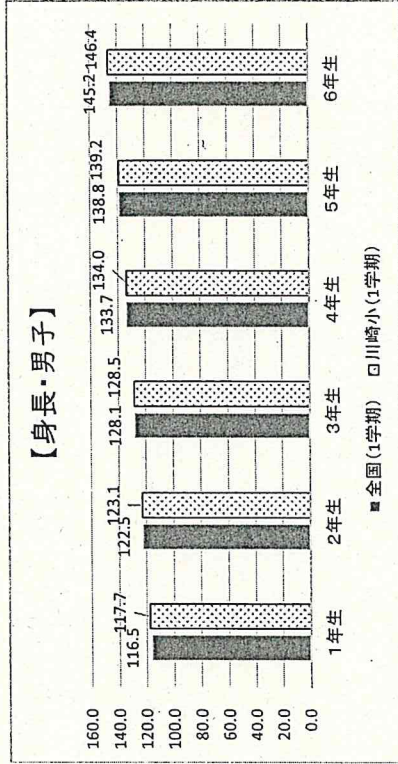
マスクは、運動中・登下校中ははずす。 あせがかわきやすい服で、外では、ぼうしをかぶる。

身体測定の結果(平均値)をお知らせします!



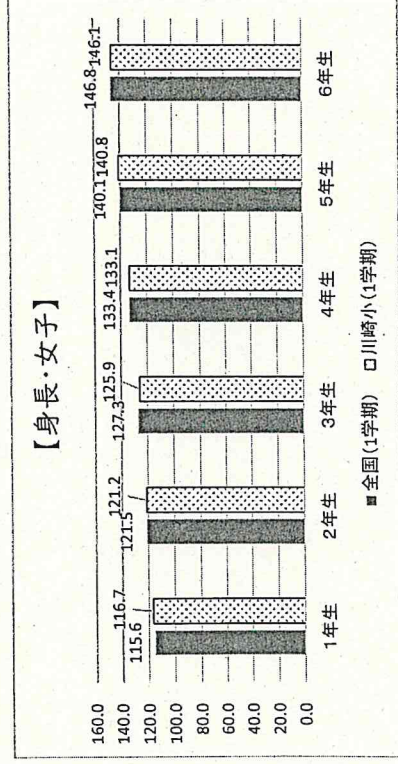
<身長・男子> (cm)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
全国(1学期)	116.5	122.5	128.1	133.7	138.8	145.2
川崎小(1学期)	117.7	123.1	128.5	134.0	139.2	146.4



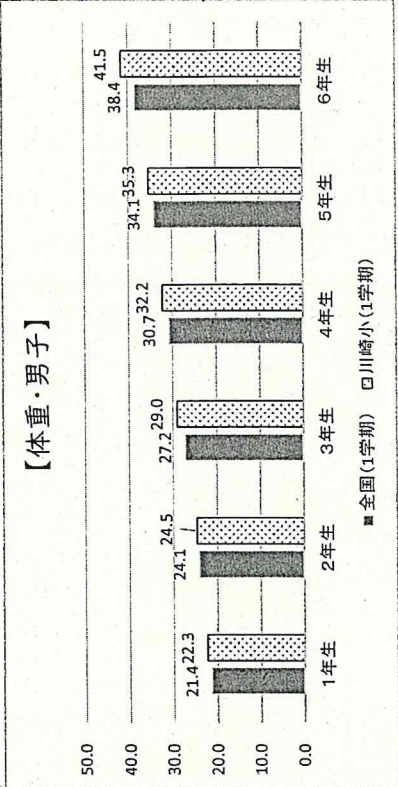
<身長・女子> (cm)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
全国(1学期)	115.6	121.5	127.3	133.4	140.1	146.8
川崎小(1学期)	116.7	121.2	125.9	133.1	140.8	146.1



<体重・男子> (kg)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
全国(1学期)	21.4	24.1	27.2	30.7	34.1	38.4
川崎小(1学期)	22.3	24.5	29.0	32.2	35.3	41.5



<体重・女子> (kg)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
全国(1学期)	20.9	23.5	26.4	30.0	34.1	39.1
川崎小(1学期)	21.8	23.7	25.4	29.6	35.1	40.0

