

夏休みが終了して 1 週間が過ぎました。連日、体調不良を訴え保健室に来室する児童が増えています。夏の疲れや暑さに慣れず、学校のリズムを取り戻せない児童が多いようです。また、インフルエンザも流行しています。ご家庭の健康管理をよろしくお願いします。



2023. 9. 5 仙台市立八本松小学校

No. 6

お願いします 朝の健康観察



学校では、その日の学校生活が健康的に送れる状態か、感染症の初期症状がないかなど、子供たちに自分自身の健康状態に関心を持たせ、健康に対する理解を深めることをねらいとして、健康観察を実施しています。



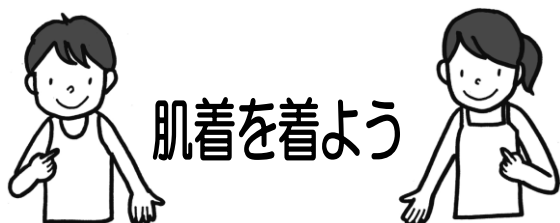
無理をして登校しても早退になってしまう場合が多いので、ご家庭でも、お子さんとのスキンシップや会話を大切にしながら、朝の健康観察と早めの休養をお願いいたします。



< 各学年の平均 >

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1	117.5	116.6	21.9	20.7
2	122.9	122.7	23.9	24.7
3	130.1	130.4	28.7	25.9
4	135.1	133.7	32.0	29.7
5	140.3	141.5	34.5	34.3
6	149.7	150.5	41.5	39.8

- 身長と体重を測定しました。
- 結果については、健康の記録（1～4年）・健康手帳（5・6年）でお知らせします。結果に目を通していただき、**押印（1～4年は表紙、5・6年は健康手帳の中）**して、学級担任に返却をお願いいたします。



保健室を利用する子供たちと接している中で、肌着を着ていないお子さんが見られます。肌着を着ていると、

- 1 肌を清潔に保つことができる。 → 汗や汚れを吸い取る。汗のにおいを減らす。
- 2 体温を一定に保ちます。 → 肌着を着ていないと、体温が下がりにくい。

暑い日が続いています。汗が出たままの状態にはせずに、肌着の着用をよろしくお願いします。



まだまだ注意

熱中症

熱中症は湿度が高い場合や日射が強い場合にリスクが高くなります。特に、暑さに慣れていない（暑熱順化できていない）子供たちは注意が必要です。熱中症を正しく理解して、早め早めの予防に努めましょう。

あつさになれよう！「暑熱順化」

しょねつじゅんか

◎かるい運動をする うんどう



◎エアコンを使いすぎない つか



◎お風呂（湯ぶね）につかる ゆ



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



のどが渇く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら
水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る