

《保護者のみなさまへ》 お子さんと一緒にお読みください。

学校再開から1か月が過ぎ、日差しが強く、気温の高い日も増えてきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムや、食事の内容に気を配り、夏を元気に過ごせるようにしましょう。

♪♪♪ 身体測定の結果 ♪♪♪ 実施日：4月10日～15日

※ 全国平均はH30年度		身長		体重	
		海道小平均	全国平均	海道小平均	全国平均
1年生	男子	118.0cm	116.5cm	22.6kg	21.3kg
	女子	115.5cm	115.6cm	21.5kg	20.9kg
2年生	男子	121.5cm	122.4cm	23.6kg	24.0kg
	女子	125.8cm	121.6cm	25.1kg	23.5kg
3年生	男子	125.5cm	128.2cm	26.6kg	27.1kg
	女子	128.3cm	127.4cm	25.7kg	26.3kg
4年生	男子	133.3cm	133.6cm	32.4kg	30.5kg
	女子	137.3cm	133.4cm	33.5kg	29.9kg
5年生	男子	140.5cm	138.9cm	34.3kg	34.0kg
	女子	134.6cm	140.1cm	29.9kg	34.0kg
6年生	男子	143.5cm	145.0cm	37.4kg	38.2kg
	女子	149.5cm	146.7cm	42.1kg	38.9kg



【7月の保健行事】

検診名	耳鼻科検診 	尿検査二次 	内科検診 
日にち	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)
対象	全児童	二次検査受診者	全児童
備考	前日は耳掃除をお願いします	検体は朝のうちに保健室へ 持って来てください	

熱中症に注意しましょう



熱中症とは

汗をかいて、体の中の水分や塩分が減少する。



血液の流れがとどこおる。



体温が上昇して重要な臓器が高温になる。



筋肉や脳、臓器の機能に障害が起きる。

熱中症かな？と思ったら…



- ① 涼しい場所に移動して休む。

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内に行きましょう。

- ② 体を冷やす。

衣服を脱がせて、体からの熱を放散したり、首・脇の下・太ももの付け根を冷やしたりしましょう。

- ③ 水分補給をする。

大量の発汗があった場合は、塩分の補給の必要になるため、経口放水液やスポーツドリンクを飲みましょう。食塩水(水1ℓ：食塩1～2g)も有効です。

4コマまんが



夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいつに保つ》
からだからは、汗だけでなく、汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》
汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



