

# とよOH!げんKIDS

令和4年7月  
豊郷中央小 保健室



7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があるそうです。アニメ映画が由来になっているようで、ステキなことをさがす日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」とほめてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

これから暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう!



## 7月の保健目標 夏を健康にすごそう!

おうちの人といっしょによんでね。

### 学校生活における マスクの着用について

熱中症リスクの高い、気温・湿度・暑さ指数が高い日は、熱中症対策を優先し、マスクをはずしましょう!

マスク熱中症に注意

① うんどう

保護者・指導者の監視へ...各競技団体が作成するガイドラインも確認してください

② うんどういがいのぼめん つける

たくさんひとがいるとき  
かいわするとき

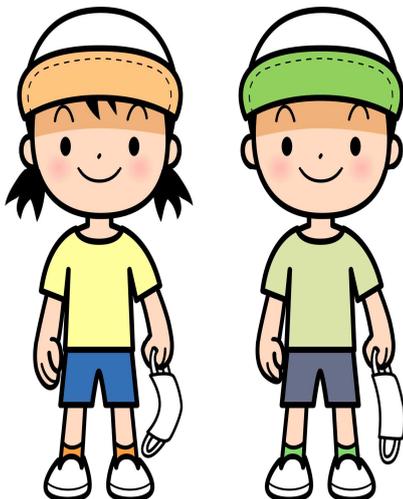
③ とうげこう

バスやでんしゃにのるときはマスクをつける つける

④ そとあそび

やすみじかんだよ

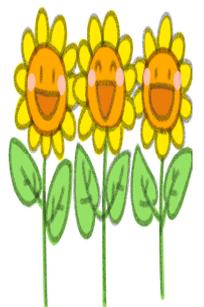
イラスト作成: 栃木県立足利工業高等学校 産業デザイン科 2年生



## 熱中症予防の かきくけこ

- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに





**冷** たいものやさっぱりしたものをばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**遊** びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。



**簡** 単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

### 夏休みの間に治療を済ませよう



令和2年度については、新型コロナウイルス感染症の影響により、いつもは四月一日から六月三〇日に実施される健康診断ですが、該年度度末までに実施することになっていました。このため、集計結果は、成長の著しい時期において測定時期を異にしたデータを集計したものとなっており、単純に数値を比較することはできません。

## 定期健康診断が終わりました!

健康診断はすべて終わりましたが、結果がまだ出ていないものがあります。夏休みに入る前にはお知らせできる予定です。

### 身体計測結果の平均値

\* 栃木県・全国のデータは令和2年度学校保健統計調査報告書より抜粋

男子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	豊央小	116.5	124.4	128.3	133.6	140.4	146.3
	栃木県	117.5	122.9	129.1	134.7	140.6	146.9
	全国	117.5	123.5	129.1	134.5	140.1	146.6
体重	豊央小	21.0	25.4	27.3	31.5	35.9	37.8
	栃木県	22.3	25.0	28.8	32.7	37.1	41.3
	全国	22.0	24.9	28.4	32.0	35.9	40.4

女子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	豊央小	115.9	121.6	128.2	136.0	140.8	147.8
	栃木県	116.6	122.7	127.9	134.8	140.6	148.1
	全国	116.7	122.6	128.5	134.8	141.5	148.0
体重	豊央小	20.8	22.9	27.4	30.8	33.4	40.5
	栃木県	21.7	24.5	27.3	31.5	35.0	40.7
	全国	21.5	24.3	27.4	31.1	35.4	40.3



身長と体重のバランスがとれていれば、平均値とかけはなれていても気にすることはありません。