

ほけんたより 7月



令和7年7月号
横川中央小学校

けんきこ

お家の人といっしょに読んでね!

7月7日は七夕です。織姫と彦星のお話は知っていますか? 2人はまじめで働き者でしたが、いっしょに過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなりました。そのため、神様に怒られ、1年に1度の七夕の日にしか会うことができなくなってしまいました。

自分の好きなことばかりに夢中になりすぎて、朝ごはんを食べなかったり夜遅くまで起きていたりするなど、悪い生活リズムにならないように注意していきましょう。



熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



熱中症予防のキは生活習慣!?

私たちの体には、体温を36~37℃くらいに保つ機能があります。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、その機能が追いつかず、体温が急激に上がって熱中症になってしまいます。また、体温を調節する機能は、疲れがたまっていたり普段の運動量が少なかったりすると、弱まってしまいます。



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

こんな生活していませんか?

- 夜ふかしが多く睡眠不足
 - 生活リズムが乱れている
 - 冷たいものやあっさりしたものを食べることが多い
 - 朝ごはんを食べないことがある
 - 冷房の部屋でゴロゴロしていることが多い
 - お風呂はシャワーのみ
 - のどが渇いてから水分補給をする
- ※当てはまるものが多い人は注意が必要です。生活を見直してみましょう。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

子どもを絶対に車内に残さないで

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。

ある実験で、気温35℃の12時から4時間の間に、車内温度（約25℃）がどれくらい上昇するかを調べました。



結果は…

時間	車内温度
12:00	約 25℃
12:05	約 35℃
12:30	約 45℃

たった5分で10℃上昇！

冷房で車内温度を約18℃にしていた場合でも、エンジンを切って15分後には熱中症の危険度が高い約31℃にまで上昇しました。冷房をつけたままでも危険です。ガラスからの直射日光や、空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため、熱中症のリスクがあります。

「すぐに戻るから」「寝ているから」…どんな理由があっても、子どもを車内に残さないでください。



保護者さまへ

熱中症は炎天下だけでなく、車内やプール、睡眠中、お風呂等、さまざまな場面・場所で起こります。対策の基本はこまめな水分補給です。起床後や入浴前後、運動の合間には、意識して水分補給をさせてください。

【保護者さまへ】今年度の健康診断はすべて終了しました！！

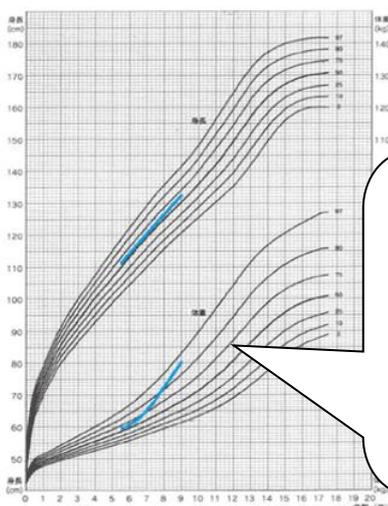
保護者の皆さまやボランティアの方々から協力を得ながら、今年度の定期健康診断も無事に終了することができました。ありがとうございました。

- 内科検診の未検者につきましては、やたがい内科クリニックにて7月4日（金）まで個別受診が可能です。受診された場合には、「内科検診結果報告」をお子さまを通してご提出ください。
- 健康診断の結果、所見があった場合には、医療機関を受診するよう通知を配付しています。配付した用紙を持参し、症状が悪化する前に、早めに病院へ受診するようにしてください。
- 今年度の健康診断結果をまとめた「定期健康診断結果のお知らせ」を7月中に配付します。また、今年度から裏面に成長曲線を記載する予定です。

成長曲線とは??

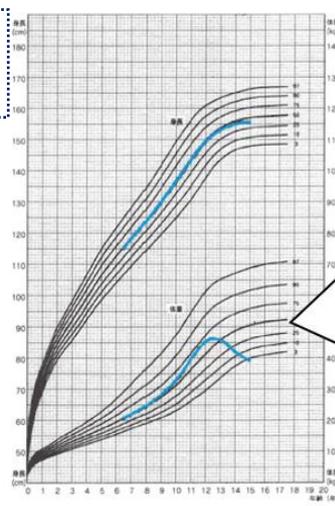
身長や体重の成長の度合いには個人差がありますが、成長曲線を描くことで適正に成長しているかどうかを判断します。特に、身長は単に「伸びている」ということだけでなく、身長の伸び方が成長曲線の基準線に沿っているかどうかが重要となります。

成長曲線で見つかる異常（体重） 例



曲線 上：身長
下：体重

例：基準線に比べて、体重が著しく増加している。将来肥満になってしまう可能性があるため、生活習慣の改善をしていく。



例：体重の減少が著しい。無理なダイエットや心身の病気が原因で体重が減少している可能性がある。今後も体重測定を定期的に行い、医療機関への受診を検討する。

◎基準線の上から97, 90, 75, 50, 25, 10, 3のパーセンタイル（百分位）です。同性同年齢の子が100人いたとすると、3パーセンタイルは、前から3番目、10パーセンタイルは前から10番目、50パーセンタイルは50番目（平均）の位置にいるという意味です。