



熱中症は予防が大切！

気温や湿度が高いときに気を付けたいのが、熱中症です。汗をかき、体の水分や塩分が足りなくなると体温の調節ができず、適切に対応しなければ命に関わることもあります。熱中症は予防ができるので、毎日しっかりすいみんをとり、朝ごはんを必ず食べましょう。運動したり、遊んだりするときは、涼しいところでこまめに休けいをして、水分をとりましょう。ぼうしや汗ふきタオルも忘れずに！

このような症状に気をつけて！



重症度Ⅰ度

- ・手足がしびれる
- ・めまい、たちくらみがある
- ・筋肉がつる、痛い
- ・気分が悪い、ボーっとする

涼しいところで一休みしましょう。
冷たい飲み物や塩分を補給して、誰かがついて見守ります。
良くならなければ病院へ。



重症度Ⅱ度

- ・頭がガンガンする(頭痛)
- ・吐き気がする、吐く
- ・体がだるい
- ・なんとなく意識がおかしい

重症度Ⅰ度の処置をしながら、衣服をゆるめ、首筋や足の付け根などを冷やしましょう。
体に水をかけて扇ぐことも効果的です。



重症度Ⅲ度

- ・意識がない
- ・体がけいれんする
- ・呼びかけても返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない、走れない
- ・体が熱い

救急車を呼び、急いで病院へ搬送しましょう。救急車を待つ間は、体を冷やします。無理やり水分を飲ませることはしません。

【暑さ指数WBGTについて】

暑さ指数(WBGT)とは、人体と外気との熱のやりとりに着目した指標です。学校では「熱中君マーク」として外遊びや運動ができるか確認しています。水色(WBGT20以下)ほぼ安全、緑(WBGT21~25)注意、黄色(WBGT25~28)警戒、オレンジ(WBGT28~31)嚴重警戒、赤(WBGT31以上)運動は原則中止



保護者の皆様へ



健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。結果をまとめて「健康票」でお知らせいたします。検査の結果、精密検査や治療が必要な場合には「健康診断結果のお知らせ」をすでに配付してありますので、早めに受診していただきますようお願いいたします。なお、「健康票」は①、③、④の欄3か所、押印し7月11日（金）までに学校へお戻してください。

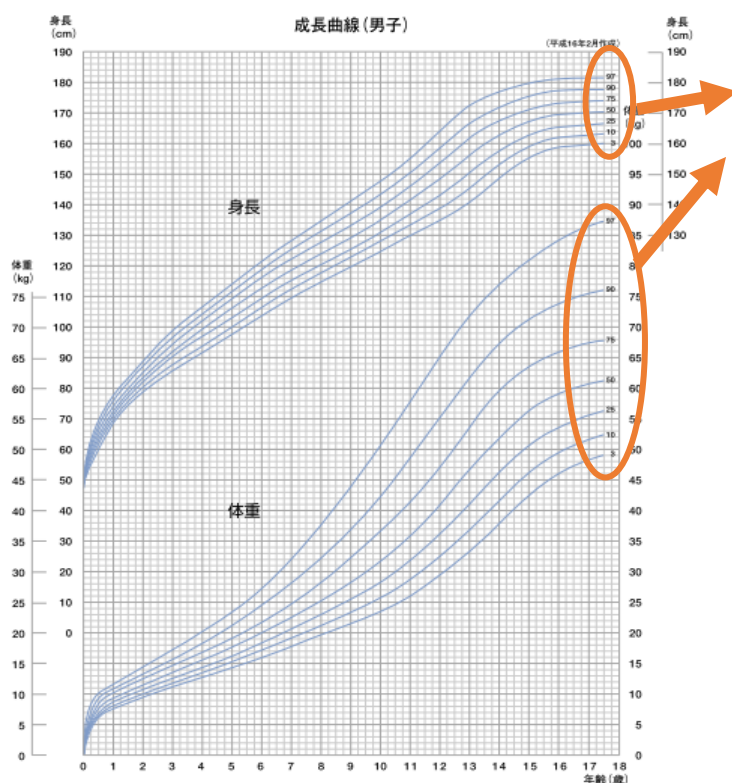


成長曲線の見方について



【成長曲線とは？】

体の大きさや発育には個人差があり、一人一人のパターンで大きくなっていきます。年齢ごとの身長や体重を曲線に描いて経年的にみていくことで、適正な成長の確認をしたり、病気の早期発見につなげたりすることができます。ただ身長が伸びた！というのではなく、その伸び方が身長成長曲線の基準線に沿っているかを確認することが大切です。男子と女子で曲線が異なります。



【曲線の意味は？】

97, 90, 75, 50, 25, 10, 3の数字がついた基準線が7本あり、数字の単位はパーセンタイルです。集団を100に分けたときに何番目に当たるかを示しています。

例：100人の子供が背の低い順に並んだとき

○身長が10パーセンタイルとは…

前から10番目にあたる身長ということ

○身長が90パーセンタイルとは…

前から90番目にあたる身長ということ

身長と体重の成長が正常であれば、基準線に沿った成長をします。それに対し、基準線を上向きまたは下向きに横切っている場合は異常が疑われます。医療機関にご相談ください。

【肥満度推移について】

成長曲線と併せて肥満度推移も作成しています。肥満度とは、身長別標準体重から求めます。

肥満度（過体重度）（％）＝〔（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））÷身長別標準体重（kg）〕×100

	判定
痩身	－20％以下
正常範囲	－20％～20％未満
軽度肥満	20％以上 30％未満
中等度肥満	30％以上 50％未満
高度肥満	50％以上

小学生の肥満は日常生活に支障がなければ、大きな問題はありません。しかし、肥満は生活習慣に関わる部分が大きいため、将来の生活習慣病につながる可能性があります。

肥満度が気になる場合は、間食の時間や量、運動習慣など生活を振り返ってみてください。

