

ほけんだより

令和5年7月21日
和光市立白子小学校
保健室より



待ちに待った夏休みが始まりました。暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期です。水分補給や体調管理に気をつけながら、楽しい夏休みをすごしてください。

2学期も、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています。



1学期の発育測定結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	116.5	117.5	21.5	22.2
2年	124.0	120.9	25.2	23.5
3年	129.8	128.1	27.5	28.4
4年	135.4	134.8	30.7	30.6
5年	140.5	141.6	36.0	36.0
6年	145.6	148.9	38.9	41.3

☆各学年の1学期の計測の平均を載せています。

☆発育について気になること等がありましたら、保健室までご連絡ください。

☆成長には個人差があります。緩やかに成長する人、急激に成長する人それぞれです。成長には、バランスのとれた食事や運動、睡眠が欠かせません。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



保護者の方へ

1学期に行った健康診断の結果、再検査や治療などが必要な場合は、「治療のお願い」（歯科は全員に「結果のお知らせ」を配付）を配付しました。まだ、受診をしていない人は、早めに専門医への受診をおすすめします。

学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出す）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。ご理解くださいますようお願いいたします。

また、和光市の「子ども医療費助成制度受給資格者証」をお持ちの方は無料で治療できます。夏休みを利用して、受診をお願いします。



白子小歯科保健の取組

6月の歯と口の健康週間&手洗い週間（6月3日～9日）では、「はみがき&てあらいカード」と「はみがきテスト」の取組のご協力ありがとうございました。おうちの人からひと言の欄には、子ども達への励ましの言葉や褒めの言葉が書かれており、子ども達のやる気につながる言葉がけがたくさんありました。夏休みは、「夏休み歯みがきカレンダー」の取組を行います。毎日、歯みがきができたらかレンダーに色を塗りましょう。げんき手帳の左内側に貼り、2学期始めに担任へ提出してください。



その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。