

ほけんだより 7月

令和5年7月1日
みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
保健室

暑い日が増えてきました。学校ではプールの授業が始まっています。ご自宅での朝の健康観察を、プールの日は特にしっかり行っていただきたいと思います。体調不良や、睡眠不足、朝食を食べられなかった状態で入水すると体調の悪化はもちろん、けがの原因にもなります。お子様がプールに入りたい気持ちが強くても、いつもと様子が違うことがあれば、慎重な判断をお願いします。

定期健康診断が終了しました

健康診断が終了しました。各クラス健康手帳が返却されます。結果の確認をしていただき、担任へ提出するようお願いいたします。健康手帳は、秋の発育測定や歯科検診で使用いたしますので、学校で保管させていただきます。

どれくらい増えたかな？

身長・体重がどれくらい増えたか、是非お子様と一緒に確認してみてください。

(1～3年生・P7 4～6年生・P8～9)

成長確認のいろぬりや、自分で成長グラフが作れますのでお子様と作成してみてください。

小学生の間に、平均で約30cm身長が伸びます。伸び方は個人差が大きいので、他のお子様と比べる必要はありませんが、身長の伸び方や体重の増え方にご心配があれば保健室で成長曲線も作成できますのでご相談ください。

●年間の身長伸びが3～4cm以下のとき

身長(せのたかさ)・体重(からだのおもさ) 1・2・3年

1ねん

はかったつき	せのたかさ(センチメートル)	からだのおもさ(キログラム)	いろぬり	保護者印
4がつ				
がつ				
がつ				

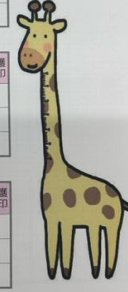
2ねん

はかった月	せのたかさ(センチメートル)	からだのおもさ(キログラム)	いろぬり	保護者印
4月				
月				
月				

3年

はかった月	身長(cm)	体重(kg)	色ぬり	保護者印
4月				
月				
月				

○からだのおもさをはかって、いろぬりしましょう。
●まぶたのまぶらさ ●からだのまぶらさ ●からだのまぶらさ



総務省消防庁の2023年6月の「夏季における熱中症による救急搬送人員の調査」によると、熱中症発生場所の第1位は「住居」でした。

冷房機器を使用せず、室内が高温多湿になると危険です。特にご自宅や旅先でお子様だけで室内に残るときは冷房をつけたままにし、室内でもこまめに水分摂取するよう声かけをしてください。

入浴では約500～800mlの水分が失われます。入浴前後の水分摂取も大切です。



保健委員会でのとりくみ

今年度の保健委員会の取組として、みなとみらい本町小のみんなが健康で笑顔に過ごせるように「MMスマイル」と名付けた保健委員会だよりを作成しています。

季節的な病気の予防法や、行事にあわせたケガの注意喚起等を、保健室の資料を見たり自分で調たりして記事を作っています。

ロイロのカード機能を使って作成し、各クラスに掲示してありますので、学校にお立ち寄りの際には是非ご覧になってみてください。



夏休みが 始まります!



7月21日からは夏休みですね！新型コロナウイルス感染症が5類となり、初めての夏休みです。旅行や夏の遊びの予定が、例年よりたくさんあるご家庭も多いのではないのでしょうか。しかし、新型コロナウイルスはなくなったわけではありませんし、季節外れのインフルエンザや、夏に特有の風邪も流行しているようです。本校でも、6月後半から高熱や咳、のどの痛み等での欠席が多くなっています。嘔吐や下痢の消化器症状が伴っていることも多く、体調管理に気を付けて夏を楽しんでください。

また、夏は水辺での事故が毎年多く報告されます。特に海や川遊びをするときは、お子様から目を離さず、安全第一でお楽しみください。

水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために...

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように

「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。