

この時期、すっきりしないお天気が続きますが、晴れた日は蒸し暑く、熱中症が心配されます。運動前の水分補給や、屋外での帽子の着用、長い髪の毛は結ぶ（首周りの太い血管が温まると、全身の体温が上がり、熱中症になりやすくなります。）など、熱中症対策をお願いします。生活リズムを整えることも心がけましょう。

さて、水泳指導が始まっています。命に関わる学習ですので、体調を整えて参加してください。爪を切ってくるのも忘れずに！！事故なく安全に、楽しく、有意義な学習となりますよう、ご家庭のご協力をお願いします。

感染症の流行について

はじめとした蒸し暑い日々が続く中、風邪症状での欠席に加え、新型コロナウイルス感染症による欠席が数件出ている状況です。発熱している場合はもちろんですが、強い喉の痛みがある場合など、風邪症状がある場合には、早めの休養と受診をお願いします。また、今年は手足口病の感染件数が警報レベルとなっています。感染対策は、他の感染症と変わらず、石けんでのこまめな手洗い、マスクの着用です。マスク着用は個人の判断となっていますが、**風邪症状がある場合には着用していただくとともに、必ずランドセルに5枚程度の予備マスクを常備していただきますよう、ご協力をお願いします。**なお、熱中症も心配される時期ですので、状況に応じて外すなどして各自で体調管理をするよう学校でも指導しますが、各ご家庭でもお子さんにお話してください。

ザブーン 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸るのがオススメです。

38~40度のお湯に10~15分ほど浸るのが◎

疲れが取れる

湯船に浸ると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出され、同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸ると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



熱中症ねつ ちゅう しょうが起こるのは炎天下えん てん かだけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、すいおん たか ねつ
水温が高いと熱
ちゅうしょう
中症のリスクが。しか
も、あせ みず なが
汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
けすいぶん うしな
水分を失っているか
き
気づきにくいのです。



睡眠中に

ねむ
眠っている間も呼気から
のきはつ ね あせ よそう
揮発や寝汗などで予想
いじょう すいぶん うしな
以上に水分を失います。

お風呂で

ねつちゅうしょう
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関
けい
係しています。よくしつ せんめんじょ しつけ
浴室や洗面所は湿気がこもりや
すく ちようじかん す ちゅうい ひつよう
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

たいさく きほん
対策の基本はこまめ
なすいぶん ほきゆう
水分補給。
あさお
朝起きたとき、お風
ろ ぜん ご うんどう あいま
呂の前後、運動の合間
には、いしき すいぶん
意識して水分を
とりましょう。



ただ正しい水の飲み方はどっち？



1

かわ とき
のどが渴いた時に
たくさん飲む



2

じかん き
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は ②。夏は汗で体の水分が失われ
やすいこともあり、水分補給が特に大切です。
でも、「のどが渴いた！」と思った時
にたくさん飲むのは×。

からだ いちど きゆうしゆう すいぶん
体が一度に吸収できる水分は200mLほ
どで、だいたいコップ1杯分。それ以上は
からだ きゆうしゆう
体が吸収しきれず、おしっことして外に出
てしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり
すいぶん ぶそく じょうたい あわ
水分不足の状態。そうってから慌ててた
くさん飲んでも、一部しか吸収されないた
すいぶん ぶそく
め水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう





健康カードをお返しします！

大変お待たせしました！健康カードをお返しします。保護者の方が目を通し、**左右2か所に押印（サイン）をしていただいた後、7月8日(月)までに、再度学校へ提出**してください。気になることがありましたら、保健室までご連絡ください。



- ★定期健康診断結果を記入してあります。未受診の方は、早めに校医さんのところで受診し、結果をお知らせください。
- ★記載されている結果は、健診時点での結果です。その後受診していただいた結果は反映されていません。なお、結果のお知らせをお渡しした後、受診して結果をご提出いただいた場合は、「受診済」の印を押してあります。入れ違いになってしまった場合は押せていませんが、ご了承ください。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございます！

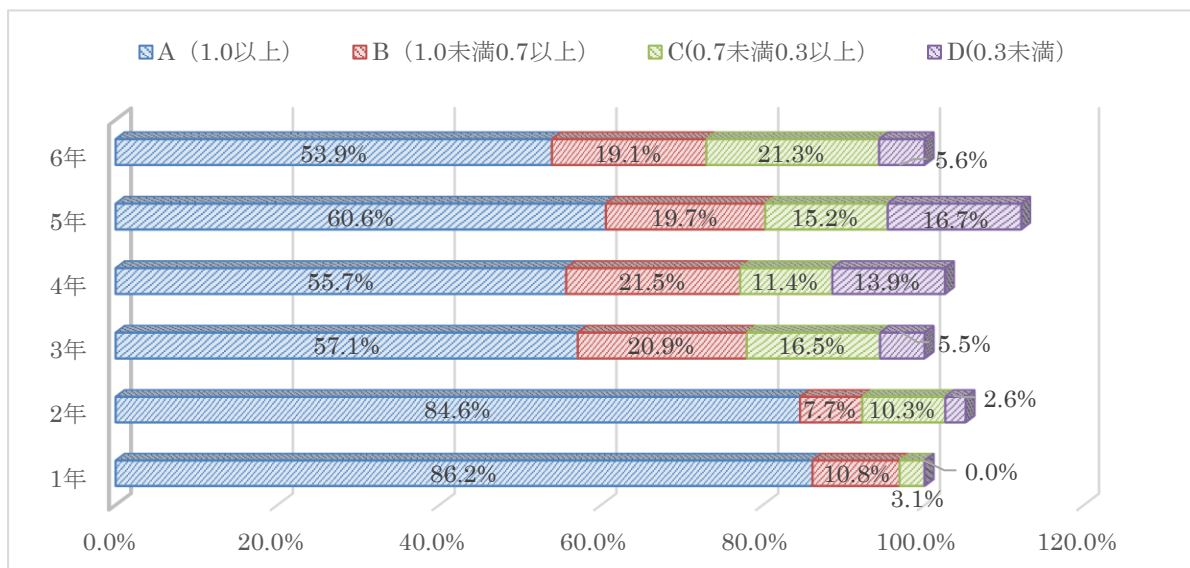
れいわ おんど いっしょう ていきけんこうしんだんとうけい 令和6年度 一小 定期健康診断統計

1. 身体計測平均値(4月)

※ あくまでも平均値です。人と比べるものではありません。それぞれのペースで成長していきますから、心配はいりません。

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	115.5	121.7	127.6	134.1	138.8	145.0
体重 (kg)	20.8	23.7	28.1	32.5	35.4	40.2
女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	117.3	121.6	129.0	134.9	140.1	146.8
体重 (kg)	22.1	24.2	28.1	31.5	34.4	39.1

2. 視力 (裸眼視力のみ測定者割合)



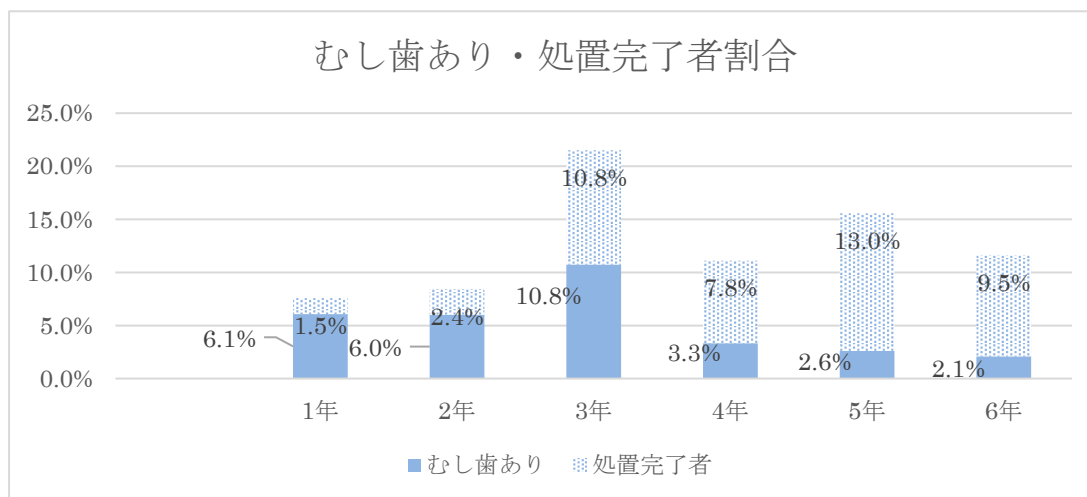
視力は、東京都の平均データを見てみると、学年が上がるにつれて下がる傾向にあります。本校も例外ではありません。本校では、特に3年生以上での視力の低下が顕著に出る結果となりました。Aの割合は、都平均（令和4年度データ）よりも多い学年がほとんどですが、3年生（都平均58.5%）においてやや低くなっています。それに伴い、Bでは3～6年生の割合、Cでは6年生の割合、Dでは4、5年生の割合がそれぞれ多くなっています。

※以下いずれも都平均値

【B】3年：13.7%、4年：12.5%、5年：11.4%、6年：10.5% 【C】6年16.0%、
【D】4年：11.8%、5年：14.6%

最近の研究で、日光に当たるのが近視を防ぐのに有効であることが明らかになってきました。気候にもよりますが、なるべく外に出て日光に当たる機会を増やすことも、視力維持には大切なようです。また、これまで通り、テレビやゲーム、タブレット端末は時間を決める、時には目を休める、読書は明るい場所で行うなど、目に優しい生活を心がけましょう。

3. 歯科 むし歯保有率、処置完了者割合



本校のむし歯保有率は、東京都の平均値と比べると、全体的に低くなっています。

【都平均】

1年：11.5% 2年：13.4% 3年：14.7% 4年：15.4% 5年：13.3% 6年：10.2%

また、昨年度の結果と比べてみると、ほとんどの学年でむし歯保有率が減っており、処置完了の割合が増えています。各ご家庭の、虫歯予防への意識の高さの表れだと感じます。

昨年度結果	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むし歯あり	1.3%	1.3%	16.5%	7.7%	7.5%	2.6%
処置完了者	2.5%	2.5%	6.6%	13.2%	6.5%	2.6%

歯は一生使う大切なものです。今のまま、歯を大切にすることを続けてください。また、今回治療を勧められた人は、早めに受診し、健康な歯を取り戻してくださいね。