



令和7年6月30日
杉並区立松庵小学校

今年も7～9月にかけて猛暑日が続きます。外で遊ぶときは帽子を被る、十分に水分補給をするなど熱中症にならないよう注意して生活しましょう。のどがかわいたと感じる前に水分補給をするのが大切です。

今月の保健目標 夏を元気に過ごす

いよいよ待ちに待った夏休みですね。
学校が休みの間は生活習慣が乱れやすくなります。
早寝早起き朝ごはんを心掛けて元気に過ごしましょう

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所へ避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

全ての健康診断が終了しました

4月から始まった定期健康診断が終了しました。水泳指導開始前までの病院受診等ご協力いただきありがとうございました。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診を済ませていない場合は時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療は一定の期間必要になる場合がありますので夏休み中の受診をお勧めします。

		身長 (cm)		体重 (Kg)	
		松庵小平均	全国平均	松庵小平均	全国平均
男子	1年	116.1	116.9	20.6	21.6
	2年	122.1	123.0	24.2	24.5
	3年	130.6	128.6	29.4	27.8
	4年	134.2	134.1	30.3	31.4
	5年	140.0	139.6	33.6	35.3
	6年	146.5	146.2	38.6	39.9
女子	1年	116.8	116.0	21.8	21.2
	2年	121.7	122.1	23.6	24.0
	3年	127.8	127.8	27.3	27.0
	4年	134.3	134.4	30.0	31.0
	5年	140.5	141.4	35.1	35.3
	6年	150.5	147.9	40.2	40.2

*全国平均は令和5年度学校保健統計調査より



受診をすすめられた人は早めに相談しましょう



なつ げんき す 夏を元気に過ごそう！

げんき 元気にすごすコツ① おきる時間とねる時間を決めよう！

なつやす 夏休みはついつい夜更かししたくなっちゃうけど、まいにちおな せいかつ 毎日同じ生活リズムですごした方が元気に過ごせるよ。



げんき 元気にすごすコツ② 3食きちんと食べよう！

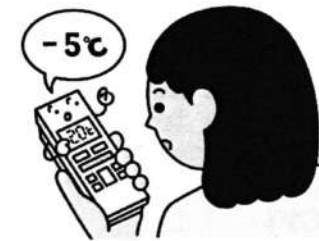
しょくじ 食事からは水分、えんぶん 塩分、えいよう 栄養がまるっととれて ねっちゅうしょうぼう 熱中症予防にぴったり！
うち ひと いっしょ りょうり お家の人と一緒に料理をしてみてもいいかもしれないね。



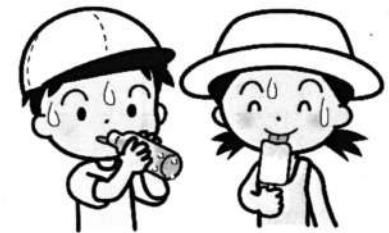
げんき 元気にすごすコツ③ からだの冷えすぎに注意！

あつ 暑いとクーラーの効いた涼しい部屋で過ごしたり、アイスを食べたくなったりするよね。からだ ひ 体を冷やしすぎるとかえってなつ 夏バテしやすいからようちゅうい 要注意！

外気との差は5℃以内に



冷たいアイスやジュースの食べすぎには気をつけてね！



げんき 元気にすごすコツ④ あそび 遊びに行くときはお家の人に伝えてから！

ともだち 友達と遊びに行くときはお家の人にどこでだれと遊ぶか、なんじ 何時に帰ってくるか伝えよう。まつ お祭りなど人が多く集まる場所に行くときは、かなら おとな 必ず大人と一緒にいくようにしようね。

