

ほけんだより 7月

令和2年7月
高岡市立万葉小学校
保健室

学校が再開して1か月が経ちました。心身の疲れや、気温の変化による不調が出やすくなる時期です。熱中症や夏風邪等の感染症、けがなどには十分注意しましょう。

暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりして、体調をくずしやすい時期でもあります。食事と休養をしっかりととり、夏を元気に過ごしましょう。



7月の保健目標
夏を元気に過ごそう

7月の予定

8日(水) 内科検診 1～3年
10日(金) 内科検診 4～6年
15日(水) 眼科検診 全学年

●身体計測の結果 (平均値)

		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	本校	116.7	21.2	118.6	22.6
	富山県	116.7	21.5	115.7	21.0
2年	本校	124.4	28.9	121.5	23.4
	富山県	122.8	24.4	121.6	23.6
3年	本校	128.6	28.8	129.2	25.8
	富山県	128.4	27.5	127.9	26.9
4年	本校	133.5	32.2	133.8	28.9
	富山県	134.0	31.3	133.8	30.3
5年	本校	144.0	38.8	142.9	36.4
	富山県	139.4	34.9	140.8	34.7
6年	本校	147.6	42.5	150.5	42.6
	富山県	145.7	39.2	147.2	39.4

○6/30(火)、7/1(水)に身体計測を実施しました。

○富山県の平均は令和元年度のものです。

○体格には個人差がありますので、平均はあくまでも目安です。

大切なのはバランスよく成長しているかどうかです。



熱中症を防ごう！

この時期に気を付けたいのは熱中症です。特に今年の夏は、マスク着用により熱中症のリスクが高まることが考えられます。暑くて湿度が高いときに激しい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重症の場合は命にかかわります。

《熱中症になりやすい環境》

■ 気温や湿度が高いとき

体温を保つために汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

■ 風がないとき

汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

■ 急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

■ 日差しや照り返しが強いつき

暑さによる負担が体にかかります。



《熱中症になりやすい状態》

■ 寝不足のとき

前日の疲れが取れていないので、体調が悪くなる原因になります。

■ 朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を取れません。

■ 下痢や発熱があるとき

下痢のときは脱水症状になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

■ マスクをしているとき

マスクをしていると、体内に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が高まり、のどの渇きも感じづらく、自覚のないまま脱水症状がすすむ可能性もあります。

《熱中症を防ぐために》

- ✓ 暑い時季になる前に、軽い運動等をして暑さに慣れておく。
- ✓ しっかりと睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- ✓ のどが乾いていなくても、時間を決めてこまめに水分補給をする。
- ✓ 具合が悪いときは無理をしない。
- ✓ 運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。
- ✓ 気温・湿度の高い登下校時、人と十分な距離を確保できる場合マスクを外すようにする。

