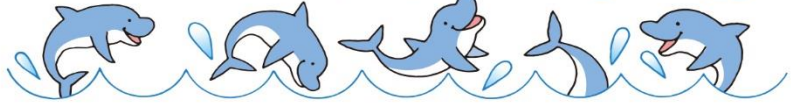


# ほけんだより



茂呂小 保健室  
2025.7.18  
No. 4

暑い日が続くと体がだるい・食欲もでない・なかなか眠れないということはありませんか？そのままにしていると生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きる朝ごはんをしっかり食べるなど夏休み中も、規則正しい生活を送り、病気やケガに気を付けて、夏休みを楽しんでくださいね！



## 今月の保健目標 「夏を元気にすごそう」

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん  
きめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

- 夏バテ
- 生活リズムをとの整える
- 栄養バランスのよい食事
- 睡眠をしっかりとる
- 湯船につかる

## もうすぐ夏休み



一学期中に、「手足口病」や「溶連菌感染症」に罹患した児童が多数いました。夏に流行する感染症（咽頭結膜熱・ヘルパンギーナ等）もあります。予防は、石けんでの手洗い・咳エチケットですので、おうちの方の声かけよろしくお願いします。

## ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

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かるのがオススメです。

38～40度のお湯に  
10～15分ほど  
浸かるのが◎

### 疲れが取れる

湯船に浸か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ると同時に、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。湯船に浸か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。



# けんこうしんだん 健康診断がおわりました！

けんこうしんだん 健康診断がすべて終わりました。おうちの方には保健調査票等の記入のご協力をしていただきありがとうございます。受診のお知らせをもらった人は夏休みなどを利用して早めに受診をお願いします。お知らせをもらっていない人も、健康のことで心配なことがある場合には、おうちの人と相談して、医療機関等の受診してみてください。

## 〈茂呂小の身長と体重の平均〉

		身長 cm	体重 kg
1年生	男子	116.1	20.2
	女子	114.8	20.1
2年生	男子	123.2	23.7
	女子	121.7	23.1
3年生	男子	129.0	27.3
	女子	126.5	25.4
4年生	男子	133.6	31.1
	女子	134.5	29.9
5年生	男子	139.4	35.8
	女子	140.5	34.9
6年生	男子	146.9	39.7
	女子	147.0	39.7

けんこうしんだん 健康診断で 心配なところが 見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

けんこうしんだん 健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

通知表と一緒に「定期健康診断の記録」を配ります。左の表は4月に行った茂呂小の身体測定の平均値です。あくまで平均ですので、お子さんがどれだけ成長したかを見てください。また、下記は肥満度についての資料です。参考にさせていただきます。

高度やせ	やせ傾向	正常範囲	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
-30%以下	-20%以下	-20%~20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

## しかほけんしどう 歯科保健指導

7月2日に3年生を対象に歯科衛生士さんから「むし歯の成り立ちや歯肉炎」「歯みがきの仕方」を教えてくださいました。持参した手鏡を見ながら、ブラッシングしたり、6歳臼歯や歯肉のチェックをしたりと、楽しく歯みがきについて学ぶことができました。また、4~6年生に向けて学校歯科医の講話を給食の時間に、



視聴しました。あいうべ体操や、かむかむごっくん体操等で鼻呼吸を心がけ、「ながら磨き」で歯と歯肉の間をこきざみに磨くなどを教えて頂いたので、夏休み中に、ぜひ実践してください。