

# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室  
ほけんだより（家庭数配布）  
令和5年 9月7日 No. 5



## 9月の保健目標 「けがをしないように気をつけよう」

2学期が始まり2が経ちました。夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？

また、みなさんの元気な笑顔を見ることができてうれしいです。まだまだ、暑い日が続きます。熱中症対策と感染症対策を十分にいき、2学期も元気に笑顔で学校生活を過ごしましょう。

しってふせごう



ねっちゅうしょう  
熱中症

まだまだ  
暑い日が続きます



9月の発育測定の際に「しってふせごう！熱中症」というお話をしました。

### ☆こまめに水分補給をしよう！

「のどがかわいた」と感じたときは、「水分不足のサイン」です。のどがかわく前に、こまめに飲むようにしましょう。



### ☆体調が悪くなったらすぐに知らせてね！

体調が悪い時には、無理をしないようにしましょう。

体調の変化に気づいたらすぐに友達や先生に伝えましょう。

涼しい部屋で水分補給をして休養しましょう。



### ☆しっかり食べて早く寝よう！

睡眠不足や朝ごはんを食べていない時は、熱中症になりやすくなってしまいます。個人差は、ありますが、小学生のうちには、9時から11時は、たっぷり寝ましょう。そして、体の疲れを残さないようにしましょう。

また、朝ごはんを食べることによって得られる水分や塩分が熱中症の予防につながります。おにぎりや味噌汁など水分だけでなく塩分を含むものも意識して、毎日しっかり食べましょう。時間がない時は、ロールパンやバナナ、牛乳など手早く食べられるものでもよいので、朝は、必ず食べてから登校してください。



# ほごしゃ かた 保護者の方へ

## こんなに大きくなりました



### がっきはついくそくていへいきんち 2学期発育測定平均値

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	121.4	21.8	118.9	22.0
2年	128.0	27.5	125.3	25.4
3年	133.2	33.3	134.2	31.6
4年	136.9	32.3	139.6	31.9
5年	144.5	38.5	147.8	40.2
6年	149.1	39.9	150.8	42.1

けんこうてちょう

健康手帳を9月7日（木）に

はいふ

配付します。9月11日（月）

ていしゅつ

までに提出してください。

2学期の発育測定が終わりました。健康手帳を一度返却いたします。お子様の成長をご確認ください。健康手帳の6ページの『発育の記録』をご覧になりましたら、7ページの折れ線グラフに「身長・体重」を表してください。ご記入できましたら、4・5ページの『ていきけんこうしんだん』下欄に保護者印欄がありますので、2学期のところに押印をし、9月11日（月）までに学校へ提出してください。

※受診された疾病には健康診断の記録用紙に『済』を記入してください。身長や体重には個人差がありますが、急激な身長伸びや著しい体重増加・減少の背景には、ホルモンの異常分泌などの疾病が隠れていることがあります。生活習慣の見直しだけでなく、専門医の診察が必要な場合もありますので、ご心配な場合は保健室、養護教諭までお声がけください。



## 救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

