

保健だより 6月

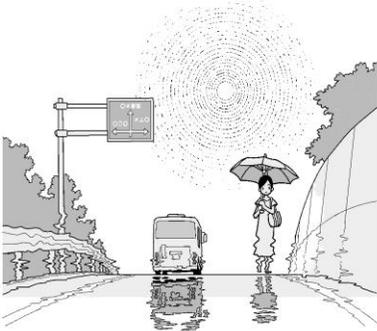
中等保健室 6月 24日

いよいよ顕桜祭が迫ってきました。体調を整え、楽しく有意義なものにして
ください！睡眠・栄養・水分・休養をしっかりと、熱中症を予防しましょう。

熱中症について知っておこう

●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



●こんな症状が あらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

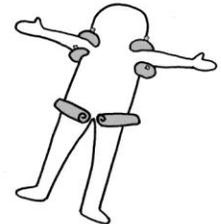
〈Ⅰ度：軽症〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



〈Ⅱ度：中等症〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ
(首の横、わきの下、足の付け根) を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉

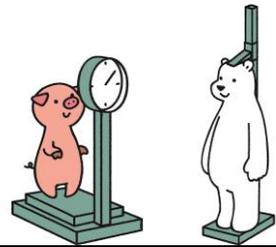
反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には
一刻も早く救急病院へ運ぶ



【31年度4月身体測定結果】

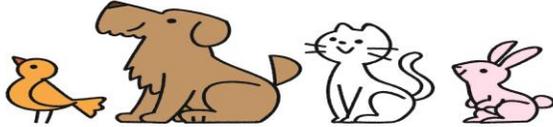
*どのくらい大きくなったかな？

成長の速度には個人差があるということを忘れずに！



学年		身長(cm)		体重(Kg)		学年		身長(cm)		体重(Kg)	
		男	女	男	女			男	女	男	女
一年	本校	155	152.9	47.7	44.5	四年	本校	168.1	156.5	59	51.8
	栃木県	152.2	151.2	44.5	43.8		栃木県	168.5	157.0	60.3	51.8
	全国	152.7	151.9	44.0	43.7		全国	168.4	157.1	58.6	51.6
二年	本校	159	155.5	52.1	47.9	五年	本校	170.2	158.5	64.7	54.1
	栃木県	159.8	154.5	49.4	47.5		栃木県	169.7	156.9	61.6	52.5
	全国	159.8	154.9	48.8	47.2		全国	169.9	157.6	60.6	52.5
三年	本校	166.7	155.8	56.1	49.6	六年	本校	170.2	156.9	62.7	53
	栃木県	165.2	156.5	54.6	50.9		栃木県	170.1	158.0	62.8	54.3
	全国	165.3	156.6	54.0	49.9		全国	170.6	157.8	62.4	52.9

*全国・栃木県平均は、平成30年度の学校保健統計調査より



★7つのまちがいさがし（答えは、母のめがね・大きい自転車のペダル・玄関の飛び石・洗濯かご・犬の顔の向き・あじさいの花・シャンプーのボトル）

