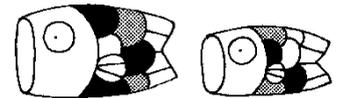


# ほけんだより 5月

小高区4小学校  
No.2  
2019.5.7

5月の保健目標  
病気の治療と  
予防に努めよう

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。今年度は新天皇の即位に伴い、10日間の大型連休となりましたが、楽しい休日を過ごせたでしょうか。連休中に4月の疲れが出て、体調を崩してはいませんでしたか。



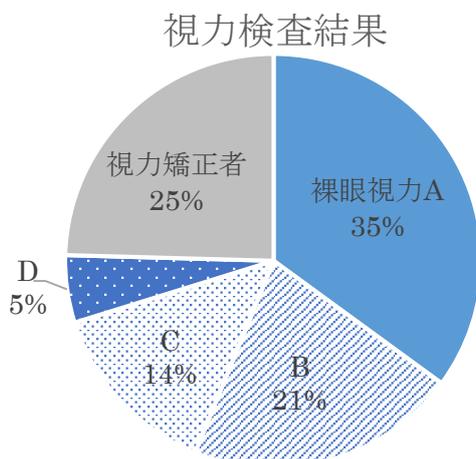
## 運動会で活躍するための準備はOKですか？

**準備はOK?**

- 十分な睡眠をとり、疲れをとって元気に登校しましょう。
- 朝ごはんは必ず食べてきてください。
- 準備運動をしっかりとして、けがを防止しましょう。
- タオルやハンカチで汗のしまつをきちんとしましょう。
- こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。
- 足に合った靴をきちんと履けていますか？
- けがをしったり、させたりしないように、つめを切りましょう。

これから、運動会に向けた練習が本格的に始まります。練習中のけがや体調不良を防止、ベストコンディションで運動会当日を迎えることができるようにしたいですね。気温が上がって暑くなる日もあるかと思しますので、水筒や汗拭きタオルは毎日持ってくるようにしましょう。

## 健康診断が続きます



4月に実施した、視力検査の結果をお知らせします。両目とも視力がAの人を裸眼視力Aとして数えています。結果を見ると、40%の児童が裸眼視力がB以下でした。(視力矯正者を除く) 全国平均の34.1%と南相馬市平均36.7%と比較すると、やや多い傾向にあるようです。

小学生は、「ものを見る力」が育つ時期であり、視力の変化も大きい時期です。一度落ちた視力は、元に戻るということがないので、目に負担をかけない生活を心がけるとともに、受診が必要な方は早期の受診をお勧めいたします。

## 自分手帳を使って自分の成長を実感



3年生の時から5cmも大きくなった！

1年生の時はこんなに小さかったんだ。

今は10時間寝ているけれど、小学生は何時間寝ればいいのか。

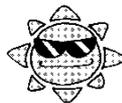
この肥満度は普通ですか？

4年生以上に福島県から配付されている、自分手帳。4年生は初めての記入だったので、1年生の時の身体計測の結果とグラフを記入しました。自分の成長を実感し、身長伸びや体重の増加、肥満度にも関心を向けている様子がみられました。

また、今の自分の生活を振り返り、今年を健康に過ごすための目標を「運動・食事・睡眠」に分けて立てました。自分で決めた目標を達成できるように、是非おうちの方からの応援もよろしくお願いいたします。



## 熱中症を予防しよう「暑さ指数の測定」



### ◆こんな時は熱中症になりやすい

- ・気温が高い ・湿度が高い
- ・風がない ・急に暑くなった

### ◆こんな人は熱中症になりやすい

- ・子どもや高齢者 ・体調不良の人
- ・暑さに慣れていない人

### ◆熱中症を予防するために

- ・帽子をかぶる、日傘をさす
- ・こまめな水分補給と休憩

### ◆熱中症の症状

- ・頭痛 ・気持ちが悪い、嘔吐
- ・だるい ・めまい、失神
- ・大量の発汗・筋肉痛、筋肉の硬直

### ◆熱中症になったときの対応

- ・涼しい場所へ移動し、体を冷やす
- ・水分、塩分を補給する
- ・回復しない場合は医療機関へ

意識がない  
反応がおかしい  
時は救急車！

昨年度に引き続き、熱中症予防対策として、熱中症計を用いた暑さ指数の測定を開始します。暑さ指数(WBGT)とは、気温や湿度、気流を加味した値で、熱中症のなりやすさを判断するためのものです。測定の結果は教職員と児童に掲示板で知らせ、注意を喚起していきます。

また、こまめな水分補給や休憩をすること、衣服の調整をすることなども事前に指導して、熱中症予防に努めていきますのでご理解をお願いいたします。