ほけんだより

2023（令和 5）年　10 月
保健室

10月に入り、運動会の練習も大詰めを迎えています。暑い中、汗をかきながら練習をしている皆さんの姿を見て誇らしく思う一方でとても心配をしています。運動会の練習・本番で体調不良にならないよう一人一人の意識が大切です。

有効な熱中症対策！熱中症は防げます！

①凍らせたペットボトルを持ってくる

お友達のものと区別するために、名前を書いたりペットボトルホルダーに入れよう！

凍らせたペットボトルで体を冷やすとともに、冷たい飲み物で体の内側から体温を下げることもできます。特に首の前側は大きな血管が通っているので、冷やすと効果抜群です。

②濡れタオルで体を拭く

濡れタオルは汗のべたべた感を取ることができるだけでなく、水分と一緒に熱を逃がす効果があります。

③暑さに慣れよう

休み時間を効果的に使おう

いきなり運動会当日に外に長時間出ると、体が暑さに対応できず熱中症のリスクが高まります。暑さに慣れるには 1 週間以上かかるため、今から少しずつ外に出る時間を増やし、暑さに慣れていきましょう。

熱中症を予防して、楽しい運動会にしましょう

デング熱に御注意ください。

今年度ハノイでは前年同期の 4 倍のデング熱感染者が見られるようです。デング熱の主な症状は急激な発熱・激しい頭痛・関節痛・筋肉痛・発疹などで、他の感染症との見分けが難しいとされています。発熱時にイブプロフェンやアスピリン系の解熱剤は、予後を悪化させる恐れがあるため注意が必要です。蚊取り線香や虫よけスプレーを活用したり、茂みに入るときは長袖を着るなどの基本的な対策が有効です。また、規則正しい生活をすることで重症化を防ぎましょう。

身体測定に関して

小学部は９月 19 日～22 日に身体測定を行いましたが、自分の身長や体重は 1学期と比べて成長していましたか？ 皆さんの４月から９月の身長・体重の変化の平均を調べてみました。成長スピードは人によって違うので、まずは規則正しい生活を心がけましょう。

身長（しんちょう）

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生	中 1	中 2	中 3
男子	＋2.3 ㎝	＋2.5㎝	＋2.2 ㎝	＋2.7 ㎝	＋2.6 ㎝	＋3.2 ㎝	＋3.3 ㎝	＋2.2 ㎝	＋1.5 ㎝
女子	＋1.9 ㎝	＋2.5㎝	＋2.4 ㎝	＋2.7 ㎝	＋2.7 ㎝	＋2.1 ㎝	＋1.1 ㎝	＋0.7 ㎝	＋0.6 ㎝

体重（たいじゅう）

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生	中 1	中 2	中 3
男子	＋0.8kg	＋1.3 kg	＋1.2kg	＋1.8 kg	＋1.7 kg	＋2.0 kg	＋2.0 kg	＋1.4 kg	＋0.7 kg
女子	＋1.0kg	＋1.2 kg	＋1.1kg	＋1.6 kg	＋1.3 kg	＋1.6 kg	＋1.8 kg	＋ 0 kg	＋0.5 kg

保健指導で習ったことを振り返ろう

●小学部 4-6 年生

4－6 年生の皆さんには、運動会に向けてけがや熱中症の防止に関してのお話をしました。けがを防止するには（　1　）に気をつけること、（　2　）を守ること、規則正しい生活をすることなどを紹介しました。また熱中症予防では、（　3　）を着用すること、（　4　）をしないこと、手首や首を（　5　）などが有効だというお話をしました。

●小学部３年生

３年生のみなさんには、アレルギーに関してお話をしました。食物アレルギーとは、えいようになる食品を体がかんちがいをしてこうげきし、つらいしょうじょうがでることだと勉強しました。命のきけんにもつながるので、（　6　）をするのはやめてほしいというお話をしました。

●しょうがくぶ１・２ねんせい

１・２ねんせいのみなさんにはてあらいのおはなしをしました。てあらいのポイントは①（　7　）をつかう。②（　8　）びょうかけてあらう。③（　9　）にあらう。④（　１０　）まであらう。おおくの人が４つのポイントをまもり、てあらいできていますね。つづけてください。

答え　1：周囲　2：ルール　3：ぼうし　4：無理　5：冷やす　6：お家の人のきょかなく食べ物を　こうかん　7：せっけん　8：３０　9：こまめ　１０：すみずみ