

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
立川市立上砂川小学校  
保健室

じどう みな  
＜児童の皆さんへ＞

あつ ひ ふえ たいいく  
暑い日が増えてきましたね。体育の  
じゅぎょう やす じかん あと あせ  
授業や休み時間の後に汗をかいている  
ひと み たいいく じゅぎょう  
人をよく見かけます。体育の授業と  
おな かわ  
同じように、のどが乾いていなくて  
やす じかん かなら すいぶん  
も、休み時間には必ず水分をとって  
ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防しましょう。



ほけんし まえ しずう  
保健室の前にWBGT指数

あつ しずう けいじ  
(暑さ指数) を掲示してい

ます。

そと で とき かくにん  
外に出る時に確認して

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防しましょう。

ファイヤー

# 「FIRE」!



ねっちゅうしょう おうきゅうしよち  
熱中症の応急処置は

# F



Fluid

みずをのむ

# I



Icing

ひやす

# R



Rest

やすむ

# E



Emergency

119ばん

## <保護者の方へ>

### 【健康診断結果について】

保護者の皆様にもご協力いただき、今年 of 定期健康診断は無事に終了しました。ありがとうございました。健康診断の結果については後日、「定期健康診断の記録」を配布します。この機会にぜひお子さんと1学期の生活について振り返ってみて下さい。

#### 上砂川小学校の平均（1学期の身体測定の結果より）

| 学年 | 男子      |         | 女子      |         |
|----|---------|---------|---------|---------|
|    | 身長 (cm) | 体重 (kg) | 身長 (cm) | 体重 (kg) |
| 1年 | 116.9   | 22.2    | 115.3   | 20.7    |
| 2年 | 121.4   | 23.5    | 121.2   | 24.1    |
| 3年 | 128.7   | 28.3    | 127.8   | 26.7    |
| 4年 | 133.3   | 31.3    | 132.6   | 31.2    |
| 5年 | 138.8   | 35.7    | 139.3   | 35.5    |
| 6年 | 145.7   | 41.5    | 147.8   | 42.6    |

※この数値はあくまでも平均値であり、子どもの成長には個人差があります。

大きい小さいを気にすることは重要ではなく、身長と体重がバランスよく成長しているかを見ることが大切です。身長に対して、体重が上昇傾向にあるお子さんは、間食の内容や食べる時間、生活習慣、運動不足など見直してみてください。痩せ傾向のお子さんは、食欲や運動量、栄養バランスに注意して下さい。

### 【水泳について】



水泳の学習が始まります。水泳は全身を使う運動であるため、エネルギーをたくさん使います。水泳がある日の前日は、早く寝て、しっかりと朝ごはんを食べてくるようにしてください。また、次の日に疲れが残らないように、早く寝るようにしてください。

この保健だよりは実習生の堀内先生が作りました。✨