



## 夏休み、暑さの本番やってくる！ 〇〇の時間はずらさない。 (起床・食事・睡眠)

あなたは何の時間をずらさないにする？おきる時間？ごはんの時間？ねる時間？

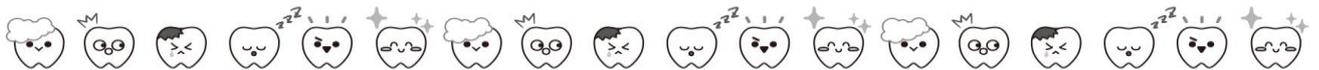
夏休みになると朝ねぼうや夜ふかしになるときもありますね。たまにはいいけれど、決まった時間におきてカーテンを開けると体に“起きますよ”の信号をおくります。朝ごはんを食べて、からだの体内時計をいつものように動かすことが元気にすごすコツになります。寝不足だと暑い時期には、熱中症にもなりやすくなります。体調に気をつけて暑い夏をしょうずにすごしたいですね。



## 熱中症

## 重症度と対応

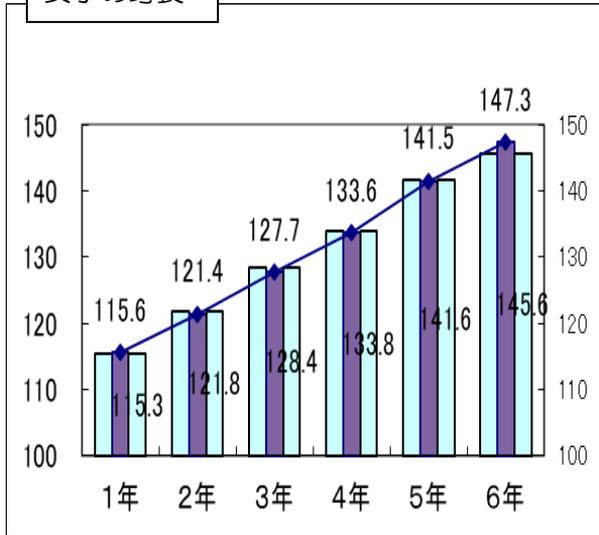
けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
たなま めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	すつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	いしき う こた 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
すいぶん えんぶん <b>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</b>	じりき みず の <b>自力で水が飲めないときは119番</b>	<b>ただちに119番</b>
じゅうしょうど 重症度にかかわらず、すずしい場所に寝かせてからだを冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		



夏休み明けから給食後のはみがきをはじめます。コロナの流行の様子をみながら進めていきます。記名をして準備をおねがいします。持ち物：歯ブラシ・コップ 袋に入れてきてね。

# 身体測定の結果(前期)

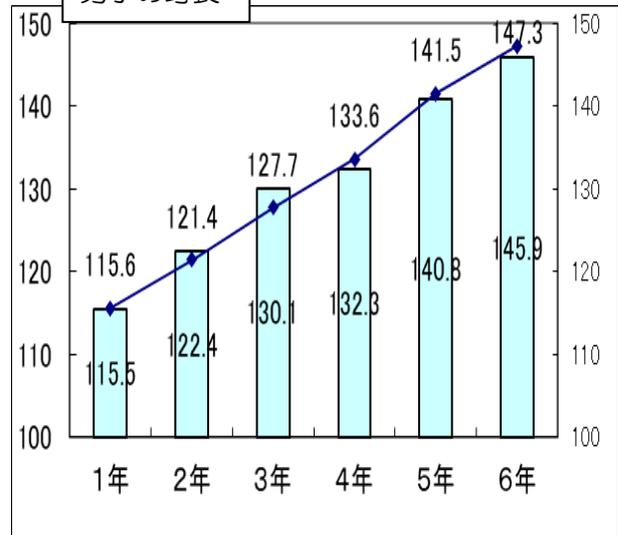
女子の身長



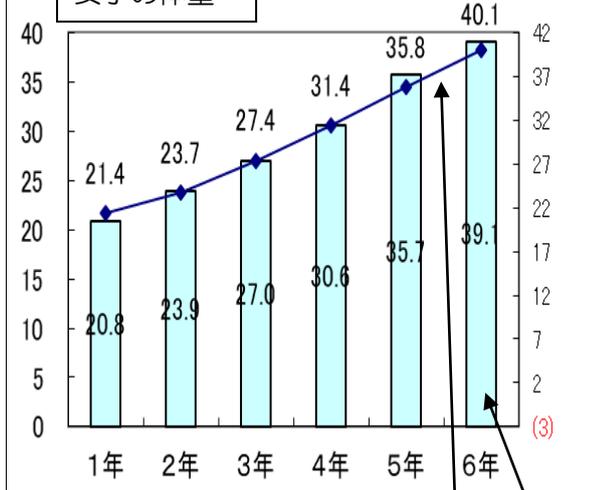
# 平均



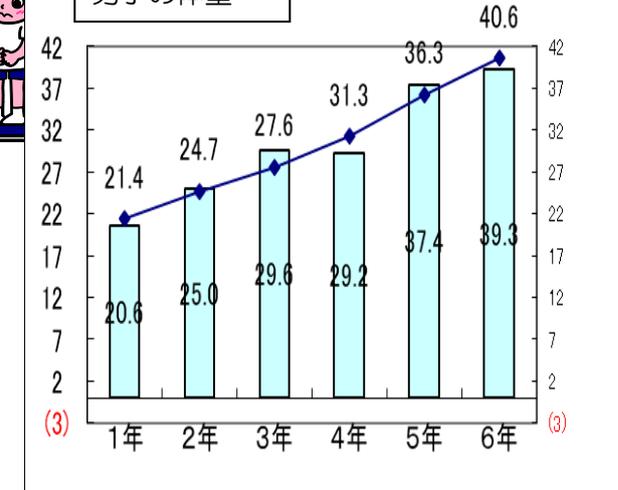
男子の身長



女子の体重



男子の体重



- 令和4年度市の平均値：折れ線グラフ
- 令和5年度本校の平均値：棒グラフ

健康の記録(前期)を夏休み前に配付しました。どのくらい大きくなったかおうちの人とみてみよう。

7月には、胃腸炎・溶連菌感染症・水痘・コロナ感染症・夏風邪などが少しずつありました。他校ではインフルエンザもでています。体調の悪い時は無理されないようにお過ごしください。



## 多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。  
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



### ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

### 咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。