

ほけんだより 7月

六ツ美中部小学校

保健室

2012年7月

7月の保健目標

ねっちゅうしょうに、ならないようにきをつけよう！

時々、はださむい日もありますが、いよいよ夏本番の7月に入りました。あつい日が続くと体の調子が悪くなる子や「ねっちゅうしょう」になってしまう子がいます。ねっちゅうしょうにならないように気をつけて、元気に7月を過ごしましょう。

ねっちゅうしょうに、ならないためには、体が熱くなりすぎないように気をつけることが大切です。それと同じくらいに、あつさに負けない体をつくるのが大切です。

※ねっちゅうしょうは、夜おそくまで起きている子や、ご飯をしっかり食べていない子、日頃から、運動しない子になりやすいことが分かっています。また、水分をこまめにと取るようにして、出かけるときは、ぼうしをかぶりましょう。

すずしい時間に外であそぼう！



こまめな水分補給のために

暑さに負けないからだをつくる



はやねはやお 早寝早起きで リズムのある生活を

しょくじ しょく 食事は3食、 しっかりとろう



クーラーにたよりすぎないように！ 夏の暑さになれよう



つめ 冷たいもの とりすぎに注意！



外に出るときは ぼうしを忘れずに！ 日焼けどめもめろう！



やっぱりキホン 手洗い・うがい



けんこうてちょう かえ 健康手帳をお返しします

がつ おこな けんこうしんだん けっか たいりよく けっか きにゆう
4月から行われた健康診断の結果と体力テストの結果が記入してあります。

かくにん さいご なつじん がっこう ていしゆつ
確認していただき、最後のページに捺印し学校に提出してください。

すみ あか いん じゆしんず しるし がつちゆうじゆんじてん
(済の赤ゴム印は、受診済みの印です。6月中旬時点でのものです)

おうちの方へ

…身長と体重のバランスを計算してみましよう… (おうちの方と計算しよう)

体重の増え方が気になる子がいます。やせるためのダイエットをする必要はありませんが、もっと体を動かした方が良い子がたくさんいます。

下の計算で、肥満度を確認してみましよう。特に30%以上の人は要注意です。

$$\text{肥満度}(\%) = 100 \times (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$



プラスマイナス 20%以内 … 標準体重 (だいじょうぶ)

プラス 20~30%まで … 軽度肥満(ちょっと気をつけましよう)

プラス 30~50%まで … 中等度肥満(体をたくさん動かしましよう)

50%以上 … 高度肥満 (病院に行きましよう)

$$\text{標準体重}(\text{kg}) = \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}) \times 22$$

例えば

身長 130 cmの子

$$1.3 \times 1.3 \times 22$$

標準体重は 37.1 kg

※特に心配な子は、「受診のすすめ」カードを渡しました。

病院で検査の結果「異常なし」でも、今その時だけの

異常なしで、生活を改善しなくてよいという意味ではありません。

肥満傾向の子は、夏休みに一気に体重増加してしまうことが多いです。

夏休み中の生活の仕方を工夫するようにしてください。

★夏休みに心掛けるとよいこと★

① ずずしい時間に外で遊ぶ、または歩く。

休みの日は、学校まで歩くという運動が出来ないので運動不足になります。

また学校のある日は、午前中 15 分、午後 25 分の放課があり、体育の授業も含めると 意外とたくさん体を動かしています。夏休みは…)

② のどが渴いた時は、ジュースや牛乳ではなく、お茶を飲む。

