

# ほけんだより

家庭数配付

新座市立東北小学校  
令和5年5月16日  
養護教諭：泉田萌花

身体計測をしました！

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	118.6	123.1	128.7	135.0	139.6	145.7
体重 (kg)	22.1	24.8	27.3	30.8	34.1	38.7

女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	115.5	122.5	127.5	134.3	141.5	148.7
体重 (kg)	20.1	24.3	26.8	30.2	34.8	40.1

4月に身体計測をしました。学年別の平均は上の表のとおりです。学校では、学期に一度身体計測を行い、発育が順調であるかを評価しています。お子様の成長で何か心配なことがありましたら養護教諭までご連絡ください。

## 身体計測の結果の配布について

身体測定(身長・体重)の結果については一学期末にお渡ししています。結果を早く知りたい場合は個別にお伝えできるので保健室まで来させていただきます。



東北小学校公式キャラクター  
トウカちゃん

## 眼科検診の結果

眼瞼炎 5名  
結膜炎 11名  
アレルギー性結膜炎 23名  
麦粒腫 3名  
霰粒腫 1名



アレルギー性結膜炎は花粉などが原因で起こる結膜炎です。

ウイルスが原因で起こる眼の病気の場合、他の人にうつしてしまう可能性があります。早めに治療するようにお願いします。

プール学習が始まる前までに必ず医師の診察を受けてください。

# 水分不足に注意しよう

児童のみなさんへ

すずしい時期にはあまりのどがかわかず、気づかぬ間に水分不足になりやすくなります。特に、これからの気温が高くなってくると、暑さと水分不足により熱中症が起こりやすくなります。春から初夏にかけての時期は、暑さにまだ慣れていないため、気温がそれほど高くない場合でも熱中症が起こります。熱中症予防で重要なのが水分補給です。今の時期から定期的に水分補給をする習慣を心がけ、早めの熱中症対策をしていきましょう。水筒は1年中持ってきて構いません。水分補給が手軽に出来るように、用意をしましょう。

## 熱中症になりやすい

水分不足になると頭痛、めまい、立ちくらみ、だるさなどの症状が起こります。水分不足の状態に、暑さが加わると、熱中症が起こりやすくなるので、これからの時期は要注意です。



## 水分不足になると…

## 血液がどろどろになる

長期的に水分不足が続くと、血液がどろどろになり、脳梗塞(脳の血管がつまる・やぶれる)や心筋梗塞(心臓の血管がつまる・やぶれる)などの、命に関わる生活習慣病になる可能性が高くなります。ドロドロ



朝起きたとき、お風呂の前後、運動中、運動の前後、

のどがかわく前に

こまめに水分補給をしよう！



## 保健室からの貸し出しについて

保健室では以下の物品を児童に貸し出す場合があります。貸し出し品によって返却の方法が異なっているのご確認ください。お手数をおかけいたしますが、返却にご協力をお願いいたします。

### 下着

新品を貸し出しています。貸し出した下着はご家庭で使っていただいて構いません。新品を学校にご返却ください。



### 靴下

新品を貸し出しています。新品を用意し学校にご返却ください。



衣類

衣服が汚れた場合は基本的に自分の体育着を着させていますが、保健室から貸し出す場合もあります。貸し出した衣類は、洗って学校に返却をお願いいたします。また、胃腸炎等の感染対策のため、嘔吐物で汚れた衣類は学校では洗わずにご家庭にお返ししています。ご了承ください。