

ホッとけんこう便り 6月

保護者の方へ



木々や草花の緑が映える季節となってきました。6月は気温の変化が激しく、暑い日もあれば、半袖では肌寒いような日もあり、体調を崩しやすい時期です。ご家庭においても、子どもたちが元気に過ごせるよう、引き続き朝の検温や規則正しい生活へのご協力よろしくお願いいたします。



雨の日のケケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日 비해、交通事故件数が約5倍になると言われています。お子さんが出かけるときは「いつもと同じではない」ことを伝え、歩行者ができる対策をしましょう。

なぜ？

- 傘で視界が狭くなる
- 車の音が聞こえにくい
- 車の運転手から見えにくい
- 水たまりや傘で通れる場所が狭くなる



どうする？

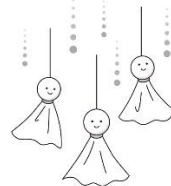
- 前がよく見えるように傘を持つ
- 遊びながら歩かない
- 目立つ色の傘や服を選ぶ
- タテ1列になって歩く

雨の日は、時間にゆとりを持っておくことも大切です。朝、少し早めに起こしてあげてくださいね。



天気によって体調不良が 起こるのはなぜだろう？

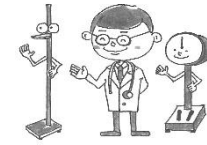
くもりの日や雨の日は、頭痛を訴えて保健室に来る児童が多くなります。天気による体調不良は「**気象病**」が考えられます。



気象病の最も多い原因は「**気圧の変化**」です。ポテトチップスの袋は飛行機に持ち込むと気圧の変化でパンパンに膨らみます。また、飛行機が離陸するときなど、上昇するときに耳が痛くなることがあります。これは気圧の変化が耳に影響を与えるためです。耳の中（内耳）がポテトチップスの袋のような状態になっていると考えると分かりやすいと思います。

気象病の発症は高学年頃から増え始めます。自分でできる予防・対応法は、

- ◎規則正しい生活習慣(早寝早起き)
 - ◎運動習慣をつける
 - ◎パソコン・ゲームの時間を短くする
 - ◎人間関係のストレスを減らす などです。
- それぞれの子どもに合った対応を考えていくことが大切です。



4月の身体測定の結果です



	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	118.1	21.6	116.4	20.6
2年生	123.3	24.3	121.7	23.2
3年生	129.4	27.9	127.8	26.2
4年生	134.6	32.2	134.6	30.0
5年生	141.6	36.0	142.4	34.8
6年生	147.4	40.5	147.4	38.9

4月に行った身体測定の平均値を学年別に表示しました。成長には個人差があり、身長と体重のバランスが大切です。規則正しい生活をして、健康な体づくりをしていきましょう。

身体測定等の健康診断の結果が記入された健康カードは7月に配付いたします。

* 熱中症対策にご協力ください *

この時期は湿度も気温も高い日が多く、熱中症にも注意が必要です。

水分補給について

授業中であっても適宜、水分補給をするようにします。登下校時、特に自宅から学校までの距離が遠い場合は、途中で水分補給する場所をお子様と決めておくことをおすすめいたします。なお、水筒の中身は水かお茶でお願いいたします。

服装について

教室では換気をしながら冷房を適宜使用します。座席により体感温度が異なりますので、必要な場合は羽織れるものをご用意ください。また暑い日の登下校時に、クールネック等保冷効果のあるものをご使用いただいても構いません。

マスクについて

熱中症のリスクが高い夏場に置いて、他者との距離が確保できる屋外ではマスクの着用は必要ありません。特に、気温・湿度が高い日の登下校時などは、マスクを外すことが推奨されます。マスクを外したら話はせず、十分な距離を確保するようご家庭でも声かけをお願いいたします。

