



東脊振小学校 保健室

秋の身体計測を行いました。～ぐんぐん大きくなっています～

	男子の平均				女子の平均			
	身長 (cm)	4月～ のび	体重 (kg)	4月～ ふえ	身長 (cm)	4月～ のび	体重 (kg)	4月～ ふえ
1年	119.9	2.3	22.7	1.2	119.9	2.5	23.2	1.1
2年	126.3	2.2	28.1	2.1	122.7	2.1	24.4	1.2
3年	130.6	2.5	30.9	2.0	129.5	2.5	27.8	1.4
4年	134.2	2.0	32.2	1.4	135.1	2.7	30.9	1.5
5年	140.6	2.6	36.0	2.6	143.0	3.0	35.5	1.7
6年	149.0	3.2	44.3	2.8	151.2	1.7	45.8	1.6

※「身長の伸びが気になる」や「体重が増えすぎているのが気になる」など、お子さんの身体のことでも気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

全学年内科検診が終わりました。結果のお知らせに「心雑音」の指摘があった場合は、小児科等の病院受診をお勧めいたします。

10月は視力検査(4年生希望者は色覚検査も)、眼科検診を予定しています。

熱中症と新型コロナウイルス予防について～3つの「とる」が大切です～

熱中症対策「3密」ならぬ「3とる」?

(教えて!「かくれ脱水」委員会 谷口英吾医師の提言)

- ①人との距離を「とる」。
- ②人との距離をとったうえで、マスクを「とる」。

マスクをずっとしていると、体内に熱がこもりやすくなります。人との距離をとった上で、適度にマスクを外す必要があります。

人が近くにいるときは、不織布マスクは熱がこもりやすいので、メッシュ素材や冷感素材の布製のものがおすすめです。

③水分を「とる」。

喉が渇く前からのこまめな水分補給が必要です。口の周りの湿度が上がることで、のどの渇きを感じづらくなり、熱中症や脱水のリスクが高まります。

毎朝の体温測定、検温表への保護者様のサインも引き続きよろしくお願いします。

裏面に1学期末に行った「児童の学校生活、健康生活アンケート」のまとめをのせています。