

ほけんだより



令和6年6月28日
青梅市立第五小学校

梅雨が明けてくると、真夏を感じさせる日が多く
なってきますが、少しでも涼しく過ごしたいところですね。

夏を健康に過ごせるように御家庭でも、熱中症や夏バテ
などで体の調子をくずさず、生活リズムを整えていける
よう御配慮ください。



汗について

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗腺」
という穴から出ています。暑さが厳しい日や
一生懸命に運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。
私たちの体は暑さで熱をもつと、その熱を体の外に
逃がして、体温が上がりすぎないようにする働きが
あります。汗が蒸発する際に体の表面を奪っていく
こと（「気化熱」）で、体が熱くなりすぎることを
防いでくれるのです。



汗をかいたら…?

汗をそのままにしておくと、体が冷えます。清潔なタオルとハンカチでしっかりと拭き取りましょう。たくさんの汗をかいたときには着替えも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』取りましょう。



汗のにおいについては、汗に含まれる成分と皮膚に元々いる菌によるものです。お風呂やシャワーですっきり洗い流し皮膚の清潔も保ちましょう。

きほんは3食+えいようバランス



なつ や まい 夏野菜もたくさん食べよう



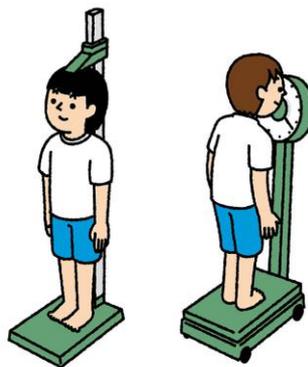
身体測定が終わりました

緑色の健康カードは御覧になりましたか。

6年間使いますので、紛失等に御注意ください。

～身体測定の結果より 学年別・男女別の平均になります。～

学年	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.9	116.3	22.1	20.9
2年	122.8	123.8	24.1	25.3
3年	128.2	127.2	29.0	28.0
4年	135.0	133.2	31.4	29.6
5年	139.2	140.6	36.0	36.4
6年	145.2	147.3	37.5	39.2



みんな、去年より大きく成長したと思います。ぜひ、御家庭でお子さんの成長等を話題にしてみてください。

～歯科検診の結果より 治療はお済みですか？～

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
受診者数	40	56	46	59	59	48	308
むし歯あり	3	16	7	15	11	7	59
永久歯のむし歯経験あり	4	3	5	7	3	8	30
歯周疾患要観察	0	6	1	2	2	7	18



受診が必要なお子さんは、早めをお願いします。

8～9月の保健行事

身体測定 8月30日（金）～9月6日（金）の間に実施予定です。

保護者の皆様へ

○6月の歯みがきカレンダーへの御協力ありがとうございました。

今後も、丁寧に歯みがきができるよう見守り、よろしくをお願いします。

○暑くなってきて下着を着ていない子が増えています。汗をかいて体が冷えて腹痛を訴える子もいます。下着には汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げてくれる効果もあります。涼しいときは保温の役目も果たします。

ぜひ、下着を着用させてください。

また、ハンカチだけでなく、汗拭きタオルも用意しておくのもよいと思います。

