



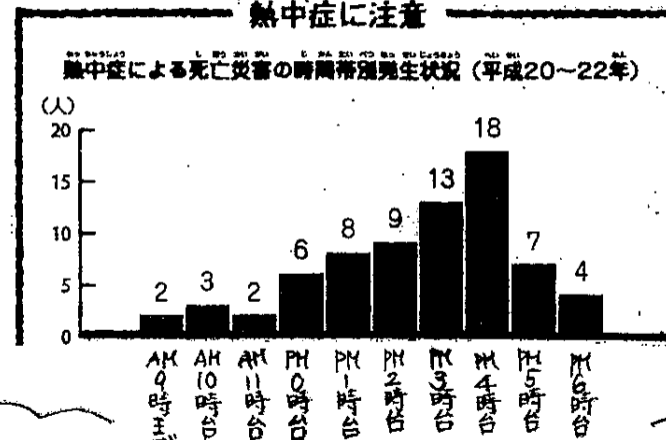
すこやか

和歌山市立名草小学校
(ほけんだより)
No. 5 2011.9



まだまだ注意！熱中症

朝夕は涼しくなりましたが、日中はまだ夏の強い日差しが残っています。熱中症の予防で大切なのは、水分をとること、直射日光をさけること、服装を工夫することなどですが、普段から規則正しい生活をし、健康な体をつくることも大切です。



一日におよそ1.5~2.5の水分(汗やおしっこなど)が、体から出ていきます。(給食の牛乳で約1.2個分) 体から出ていった分、取り入れなければなりません。少なめの水分を、こまめにとることが大切です。

2学期が始まり、3週間がたちました。運動会の練習が毎日続き、そろそろ疲れがでてくるころです。夏の疲れもあり、体調をくずしやすい時期です。早寝・早起きをしてたっぷり睡眠をとり、しっかり食事をして、一日の疲れをその日のうちにとるようにしましょう。



みんな大きくなったね♡

~2学期の身体測定結果~

*伸び…4月からの伸び (★…いちばん伸びている)

学年	月	身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	9月	118.5	117.8	21.4	20.7
	伸び	2.7	2.6	0.8	0.9
2年	9月	125.2	123.5	25.1	25.4
	伸び	2.4	2.6	1.6	1.3
3年	9月	131.4	129.7	29.1	27.0
	伸び	2.7	2.8	2.0	1.9
4年	9月	136.8	138.4	33.6	33.1
	伸び	2.4	2.9	1.9	1.9
5年	9月	141.8	143.6	35.1	37.2
	伸び	2.5	2.9	2.0	2.3
6年	9月	150.4	149.4	42.2	40.7
	伸び	★ 3.5	2.4	★ 2.8	1.5

~おうちの方へ~

熱中症による死亡は、午後3時~4時に多く発生しています。子どもたちにとっては、下校時刻です。下校時「もうお茶ない～」と言いながら帰っている子もいます。水分をとれないと、疲れも増しますので、多めのお茶を持たせてあげてください。夜寝る時刻が遅く、体調をくずす人も増えています。しっかり睡眠がとれるよう、おうちの方も気を付けていただくようお願いいたします。



夏休み健康チャレンジより

~病院へ行くようなけが・病気をした人~

〔病気〕		〔けが〕	
夏かぜ	14人	骨折	1人
おたふく	6人	事故	1人
発熱	5人	計	2人
ヘルパンギーナ	3人		
熱中症	3人		
その他	10人		
計	41人		



夏休み中、けがや病気のため、約10人に1人が病院にかかっていました。2学期が始まり、学校では、体調をくずすなどし、全校で1日に約6~9人の欠席があります。毎日元気に過ごせ、心も体も健やかに育つよう見守ってあげてください。