



令和7年度 7月号
世田谷区立千歳台小学校
校長 仙北 貴紀
養護教諭 村瀬 智美

※7月のほけんもくひょう※

夏を元気に すごそう。

もうすぐ夏休みがやってきます。学校に行っている間は、毎日だいたい決まった時間に起きています。それを4月から約3ヶ月続けてきたことで、体にはそのリズムが刻まれています。ところが、夏休みになって急に寝る時間やおきる時間がバラバラになると、そのリズムは崩れてしまいます。夏休みの間も生活リズムを崩さずに元気に過ごしましょう。



数字で見



熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、熱中症で救急搬送された人の数。

その前の年と比べると、6000人以上増えました。

1日に飲むべき水分の量。

1.2L

たくさん汗をかいたときには水分だけでなく、塩分も必要です。



35度以上

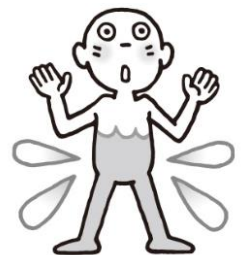
猛暑日の基準となる最高気温。

そんな日は特に熱中症対策が必要です。

「のどがかわいた」と感じたときに体内から失われている水分の量。

のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。

~2%



覚えておこう 脱水症 チェック

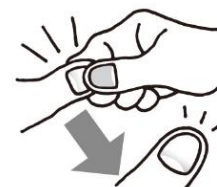


手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

爪をぐっと指で押してみる



熱中症も脱水症もどちらも水分補給が大切です。

裏にもあります。

くつ 靴のサイズは合っていますか？



みなさんの身長や体重は日々成長しています。それと同じように成長しているところが『足』です。
みなさんの足は1年間で約1 cm大きくなると言われています。
1日のうちで一番長く履いている上履きですが、サイズはみなさんの足に合っていますか？

足に合った靴って??

- ★つま先に1 cmほどのゆとりがあり、運動した時につま先が靴の先端にあたらない。
- ★かかとから甲が足にフィットして、運動した時に左右に足がずれない。
- ★靴先に足の指を動かせるゆとりがある。
- ★かかとが歩いた時や運動した時にずれない。



★足に合った靴を履くと起こる良いことランキング

1位 運動が得意になる！

正しい歩き方や走り方がしやすくなり、バランスよく筋肉がつきます。
そうすると、様々な動きがしやすくなり、運動が得意に！



2位 姿勢が良くなる！

両足でしっかり立つことができるため、姿勢が良くなります。

3位 疲れにくくなる！

正しい姿勢が身につくと疲れにくくなります。
土踏まずもしっかりできてきて、長距離をもっと走れるように！



夏休みに持ち帰った時に、上履きのサイズが足に合っているかおうちの人と一緒に確認しましょう。
また、名前が消えている人は記名をしましょう。



保護者の皆様

けんこうカードをお返しします。



定期健康診断が全て終わりました。ご家庭での準備等、ご協力いただきありがとうございました。カード内に「健康診断結果のお知らせ」を添付してありますのでご確認ください。また、表には1学期の計測結果が記入してあります。身長・体重をご確認いただき、グラフへの記入をお願いいたします。毎回の計測ごとに記入していただくことで、成長の様子がわかります。

けんこうカードは確認後、7月11日（金）までに学校へ提出してください。

（7月4日（金）頃に返却予定です。）

なお、けんこうカードは6年間使用するものです。9月の計測時にも使用し、計測結果をお知らせいたします。

