

# ほけんだより 7月

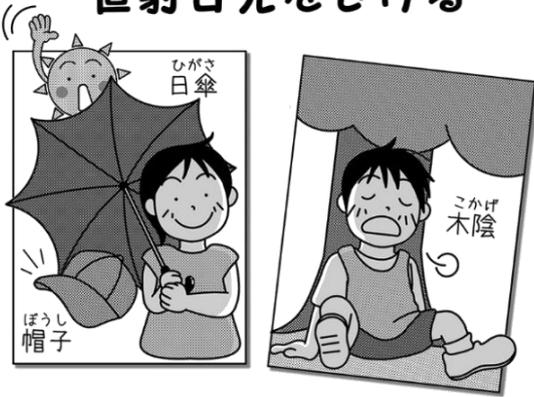
令和5年6月30日  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
養護教諭 榎本 郁恵

6月上旬に梅雨入りし、じめじめと蒸し暑い日が続いています。体が暑さに慣れていないので、夏バテや熱中症に気をつけなくてははいけません。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑さに負けず元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう！

## もくひょう

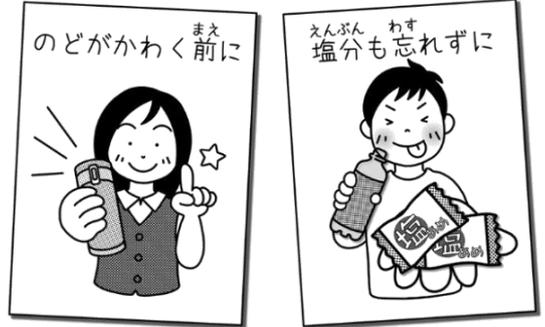
夏を健康に過ごそう  
病気の治療をしよう

### 直射日光をさける



## 熱中症

### こまめに水分・塩分を補給する



### 激しい運動は暑さに慣れてから



## に注意!

### 無理をしないで休む



## 土用のうなぎ

「土用のうなぎ」について、知っていますか？土用とは季節の変わり目で、年に4回あります。夏の土用は、7月下旬～8月上旬の間で、年によって丑の日は1～2回あります。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代、平賀源内（エレキテルなどで有名な天才）が、売り上げ不振のうなぎ屋に「本日土用の丑の日」と張り紙をするようにアドバイスして、人気になったから…という説が有名です。

うなぎはビタミンA、B群、D、Eなど栄養が豊富で、夏バテにも効果が期待できそうです。昔の人も、経験的にそれを知っていたのかもしれませんがね。

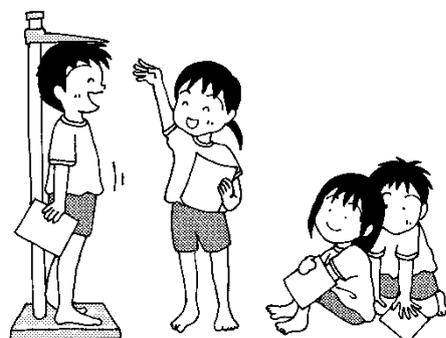


## 健康カードを配布します！

4月から実施していた定期健康診断ですが、6月30日ですべての健診（二・三次検査含め）が終了となります。健診結果を記入した「健康カード」を夏休み前に配布いたします。「健康カード」は、毎年定期健診後、配布します。お配りした「健康カード」は御家庭で保管しておいてください。よろしくお願いいたします。

### 【身体測定結果平均（4月）】

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	117.5	21.3	116.2	20.6
2年	123.9	24.4	122.5	24.0
3年	128.5	28.7	128.2	27.3
4年	134.2	31.3	133.2	30.0
5年	140.3	36.0	141.7	36.0
6年	147.8	41.5	146.1	38.6

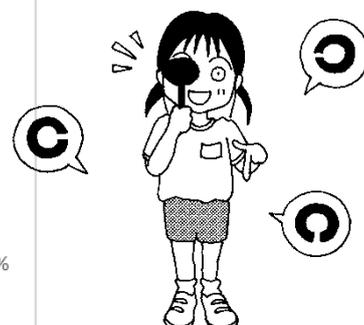
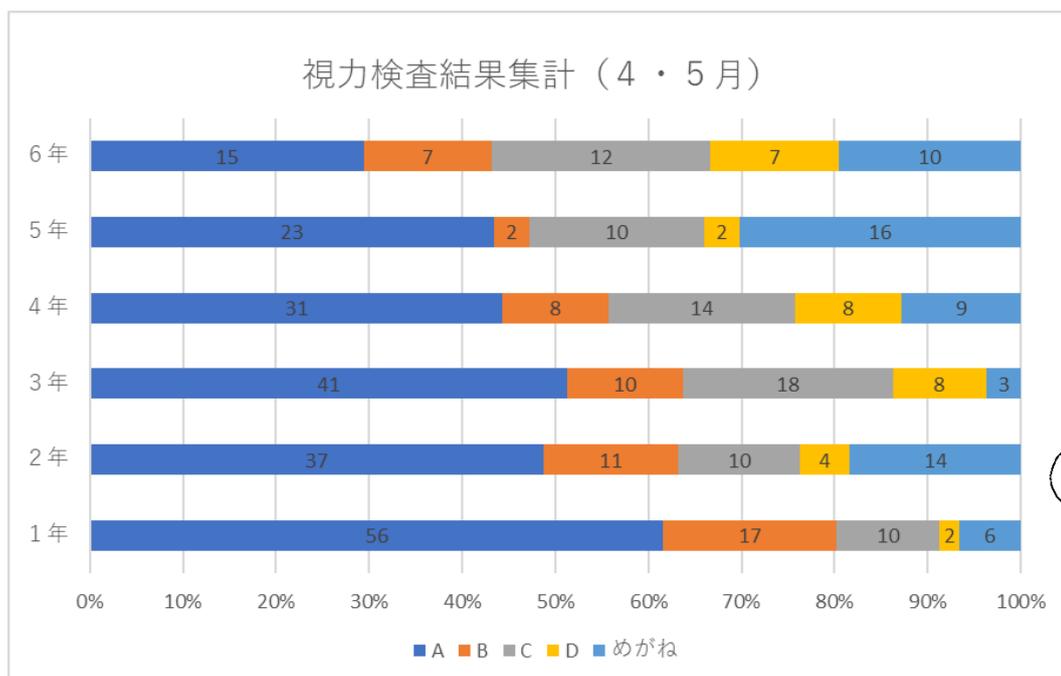


### <肥満度とは>

肥満傾向（高度肥満：50%以上、中等度肥満：30%以上50%未満、軽度肥満：20%以上30%未満）、普通（-19.9%~19.9%）、やせ傾向（やせぎみ：-20%~-29.9%、やせすぎ：-30%以下）

小梅小学校では（1~6年）、高度肥満 0.5%、中等度肥満 2.6%、軽度肥満 5.9%と全体の約 1 割が肥満傾向の児童がいます。子どもの肥満は大人の肥満につながるといわれているように、学童期、肥満傾向の児童の 40%が成人肥満になるといわれています。無理な食事制限やダイエットをする必要はありませんが、バランスのよい食事、適度な運動を取り入れ、規則正しい生活習慣を心がけてみてください。

### 【視力検査結果】



裸眼視力は学年が進むにつれて低下傾向にあります。視力低下には、環境や遺伝など様々な要因がありますが、視力低下をそのままにしておくと、学校生活に支障が出る場合があります。視力検査で 1.0 未満（B、C、D）の児童にお知らせを配布しています。まだ受診していない方は、夏休みを利用し眼科を受診してください。