



「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



小野特別支援学校
ほけんしつ
2024. 6. 5

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照り付ける日に起こるというイメージがあるかもしれません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になります。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



17日からプールが始まります。全身運動で健康の保持増進に効果的なスポーツです。毎日プールに入るため、エネルギーを使うとともに疲労もたまります。しっかり眠らせてあげてください。毎朝の健康観察もよろしくお願いします！



健康診断のご協力ありがとうございました！

定期健康診断が全て終了しました。提出物等健康診断実施にご協力いただき、本当にありがとうございました。ほけんだより5月号でもお知らせましたが、健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要だと思われるお子様には「健康診断のお知らせ」を個別にお渡ししています。



定期的に病院を受診されている場合は受診日にお持ちください。受診済みのご連絡をいただいても結構です。（必ず提出ではなく健康管理が目的です。）

ご不明な点、ご相談等ありましたら、学校までご連絡ください。



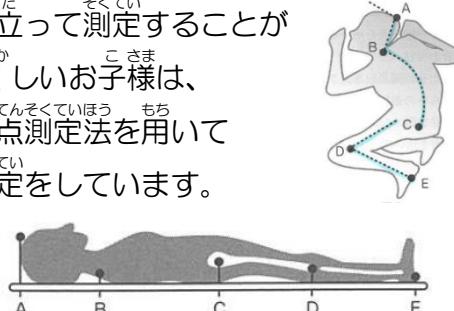
「からだのきろく」をお届けします☆

定期健康診断の結果をまとめた「からだのきろく」を持ち帰ります。成長の様子や健康状態について振り返る機会にしてください。確認していただけましたら、押印の上、学校まで返却ください。



身長測定について

立って測定することがむずかしいお子様は、5点測定法を用いて測定をしています。



A点(頂点部)～B点(第7頸椎棘突起)
C点(尾骨と大転子部の同位置)から
D点(大腿骨外側上顆)とE点(足底)

肥満度について

肥満度の算出は村田式で行っています。「からだのきろく」に記入をしてお渡しします。

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30～49.9%	中等度肥満
20～29.9%	軽度肥満
-19.9～19.9%	正常
-20%以上	やせすぎ