

ほけんだより 7月

令和7年度7月

猛暑日が続いています。登校後に暑さで疲れている子もちらほらいて、心配しています。帽子やネッククーラーなどで暑さ対策をお願いします。（携帯扇風機は持ち込みできません。）家を出る直前に、冷たい飲み物を飲んでおくのも一つの暑さ対策です。夏休みまでのカウントダウン、暑さに負けずがんばりましょう。



●〇暑さから身を守る3つの方法〇●

熱中症予防に！

手のひら冷やし



冷やす

「水分補給」と同じくらい大事。

休憩時に、体を冷やすことが予防になります。

手のひらは血管が集まっているので、全身を効率的に冷やせます。学校でも体育中の休憩に「うで」「手のひら」を冷やすこと声かけしています。

朝ご飯

熱中症予防にも最適！



朝ごはんは「汁もの」を

朝食を食べないと、体内の水分補給が不十分になり「脱水症状」のリスクが高くなります。菓子パンではなく、「ごはん・パン」+「みそ汁・スープ」の組み合わせが塩分・糖分・水分がバランスよく理想的です。

外気との差は5℃以内に



エアコンを低くしすぎない

最高気温が35℃を上回る猛暑日が続いているため、「-5度」は難しいと思いますが「26~28℃」にしておきましょう。外気との差が大きすぎると、自律神経のバランスが乱れ、冷房病や寒暖差疲労の原因になることがあります。

●〇発育のバランスはとれていますか？〇●

心配なご家庭には、個人面談時にお知らせを配付いたしました。学期末に通知表と一緒に「成長の記録」を配付します。校務システム導入により様式が変わりますが、ご家庭でもお子さまの成長についてお子さまと確認していただきたいと思います。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	男子	116.9	122.1	129.5	134.5	140.3	146.9
	女子	116.7	121.8	127.7	133.7	141.4	146.7
体重	男子	21.2	25.0	27.9	30.7	34.9	41.7
	女子	21.5	24.2	26.5	29.9	35.7	38.8

令和7年度朝霞七小平均

身長：一年間の伸び、平均値との差

「一年間に4cm以下しか伸びない」「平均身長よりかなり低い」場合は、まれにホルモンや骨の発育がうまくいかずに成長が阻害されている場合があります。専門医に検査し、治療を行うことで改善されるケースもありますので、ご心配な場合はまずかかりつけの小児科医にご相談ください。

体重：一年間の増え方（低学年）

二次性徴に入る前では、一年間の体重の増加は平均3kgです。低学年のうちに体重があまり増えてしまうと肥満につながりますので「年間3~4kgの増加」におさえましょう。成長に必要な食事を減らすのではなく、食事の内容やおやつを見直し、外遊びやお手伝いなどで体をまめに動かすなど生活習慣を変えていきましょう。

●〇歯みがきチェックご協力ありがとうございました〇●

「にがい！まずい！」というおなじみの感想もありましたが、「昨年度よりレベルアップした」「卒業までにAをめざしたい」という前向きな感想もありました。1年間に1回のはみがきチェックですが、6年間続けていく中で、それぞれに「気づき」や「変化」があり嬉しく思います。

〇みがき方に課題のあった人は、毎日の歯みがきに生かしましょう。

→今年も左右差がある人、多く見られました。

→テレビを見ながらみがいていませんか？鏡を見てみがきます。

〇「むし歯のお知らせ」をもらった人は夏休みのうちに治しましょう。

