

健康診断が終わりました

4月の身体測定から始まり、5・6月は健康診断を行いました。これまでたくさんの調査物・提出のご協力をしていただきありがとうございました。本日「健康のきろく」をお子さまに配布しておりますのでご確認をお願いします。身長と体重については、個人差があります。前回の計測からどのくらいお子さんが成長したかを確認してください。健康診断で受診が必要なお子さまについては、別途お知らせをしておりますので、早めの病院受診をお願いします。

参考資料：安来市の子どもたちの身長と体重の平均値を掲載します。

(比較するものではありません参考としてご覧ください)

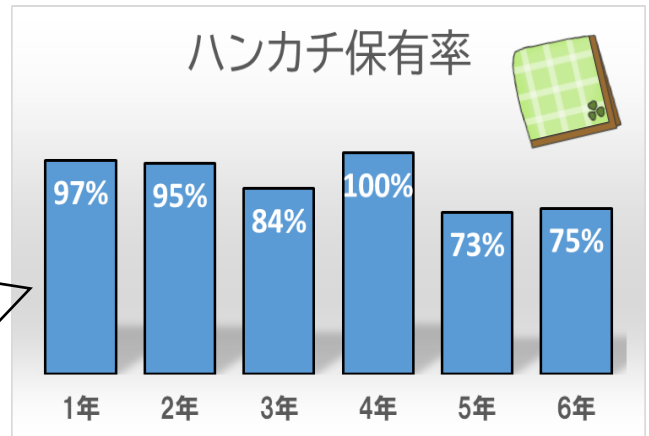
年齢	男子		女子	
	身長平均	体重平均	身長平均	体重平均
1年	115.8	21.1	115.3	20.8
2年	122.0	23.7	121.6	23.7
3年	127.6	27.7	127.7	27.0
4年	134.0	31.4	132.0	30.0
5年	138.6	34.6	138.8	33.9
6年	145.6	39.2	146.4	39.3

令和2年度 安来市学校
 保健統計より(4月計測)

衛生検査から

月に2回健康委員会さんが衛生チェックをしています。内容はハンカチ・ティッシュ・爪です。

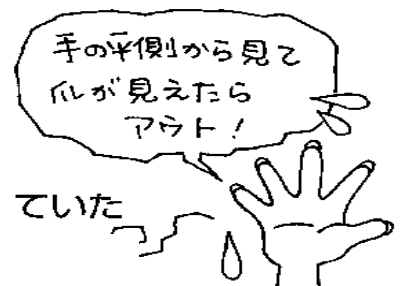
4月、5月の結果からハンカチの保有率の平均を出しました。全体的に見ると、低学年の保有率は高く、高学年の保有率がやや低い傾向がありました。



毎日何回も手を洗う生活をしているのでハンカチは必須です。ご家庭でご用意いただいて毎日きれいなハンカチを持ってくるようにお願いします。

爪が伸びていませんか？

爪は新陳代謝の良い人や爪先の刺激が多いとよく伸びるといわれています。つまり新陳代謝が良く、指先をよく動かす子どもの爪はすぐに伸びます。また、季節によっても伸び方が違います。冬より夏の方がよく伸びるそうです。爪が長いと衛生的にもよくないですし、爪が剥げやすくなったり、人を傷つけてしまったりすることがあります。お子さんの爪はどうでしょうか？こまめにチェックをして爪を切って(切らせて)ください。



マスクの替えを持ってきましょう。



暑くなってきてマスクの着用が厳しい季節となりました。マスクが汗で濡れてしまったり、マスクの脱着の機会も増え、いつの間にかマスクをなくすケースも増えてきました。

マスクの替えがあると安心ですので、ご用意をお願いします。

夏バテ防止は自律神経がカギ!

自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?

<p>A 暑くて汗をかく</p>	<p>B ペンを握る</p>	<p>C 口に入れた食べ物を噛む</p>
<p>D 食べ物を胃に送って消化する</p>	<p>E 心臓を動かす</p>	<p>答えは… A・D・E</p> <p>どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。</p>

体がだるい
ぼーっとする
食欲がない
やる気が出ない
おなかの調子が悪い

夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。

自律神経を疲れさせるのは…

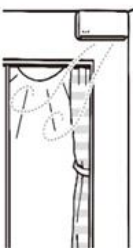
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を散发させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。

