

# ほけんだより6月号

桶川市立桶川西小学校  
保健室  
令和3年6月1日

運動発表会は熱中症が心配されましたが、元気に活躍する子どもたちの様子がたくさんみられました。ご家庭でも熱中症予防にご協力いただき、ありがとうございました。

梅雨の時期に入ると肌寒い日もあります。上着を持ってくるなど服装を工夫して、体調をくずさないようにしましょう。



## 今月の健康診断

日時	健診項目	対象	備考
1 火	耳鼻科検診	6年生	耳掃除をしてくる
2 水	視力検査	4年生	めがねを持っている人は持ってくる
3 木	視力検査	2年生	めがねを持っている人は持ってくる
4 金	視力検査	1年生	めがねを持っている人は持ってくる
8 火	尿検査2次	該当者、未提出者	7日配布 8日採取・提出
10 木	歯科健診	4, 5, 6年生あすなる	歯みがきをしてくる
24 木	歯科健診	1, 2, 3年生	歯みがきをしてくる
30 水	運動器検診	5年生	体育着を持ってくる

### 1. 走ってあせをかき!



少し速く歩いてもOK



汗をかきこくこと

しよねつ じゆんか  
暑熱順化  
のすすめ

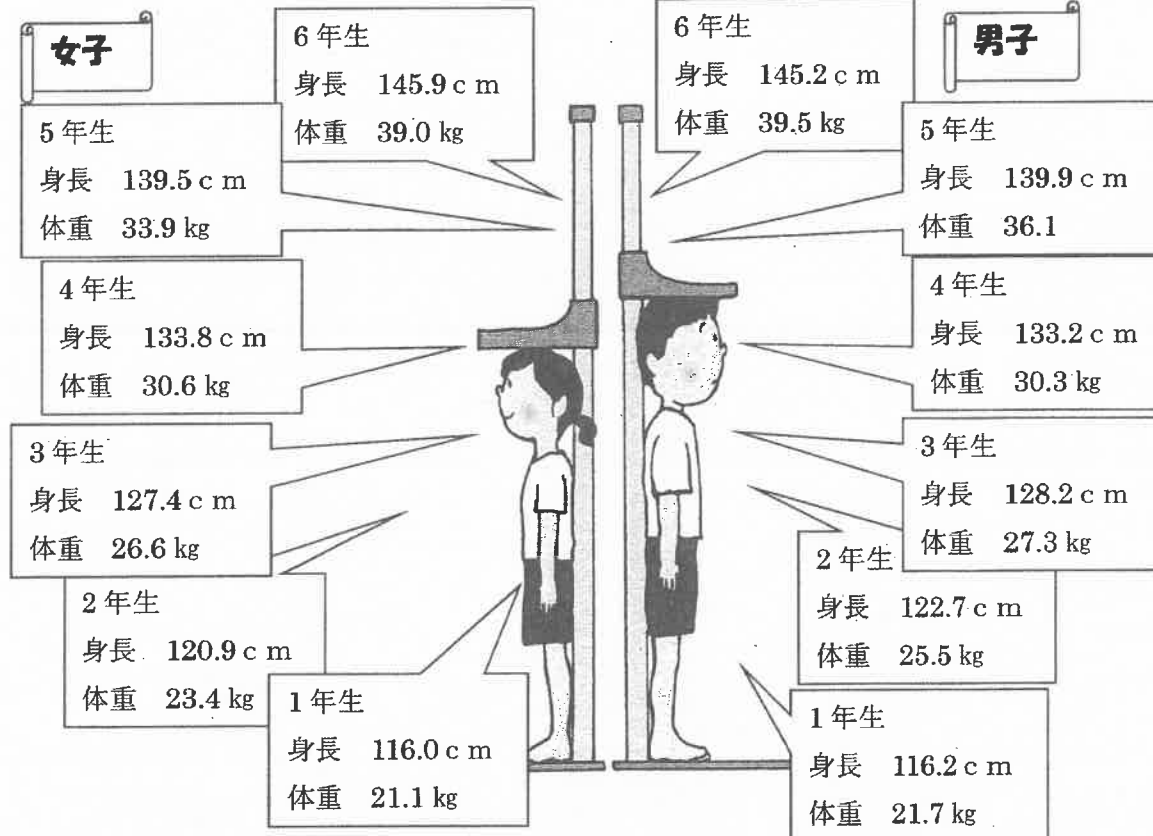
暑熱順化とは、少しずつ暑いときからあせをかき練習をして、暑い夏に負けない体を作ることです。

シャワーはNG!

2. 湯船につかてあせをかき!

1週間くらいで順化できます。ムリはしないでね。

### ☆ぐんぐん大きくなりました☆~令和3年4月の発育測定平均値~



小学生の身長は思春期まで年間約6cm、体重は約3kgずつ緩やかに成長し続けます。しかし、成長の早さは一人ひとり違います。お子さんの身長の伸び方や体重の増え方に注目して成長する様子を見てください。身長の伸び方など何か気になることがあれば保健室にご相談ください。

### 桶川西小感染症情報

5月は特に感染症の流行は見られませんでした。

しかし、5月は寒暖差が大きかったことや、運動発表会の練習などの疲れあり、吐き気などを伴う体調不良の児童が見られました。特に5月下旬の急に暑くなった日に体調をくずす児童が多かったです。少し疲れた日は早めに寝て体調を整えましょう。