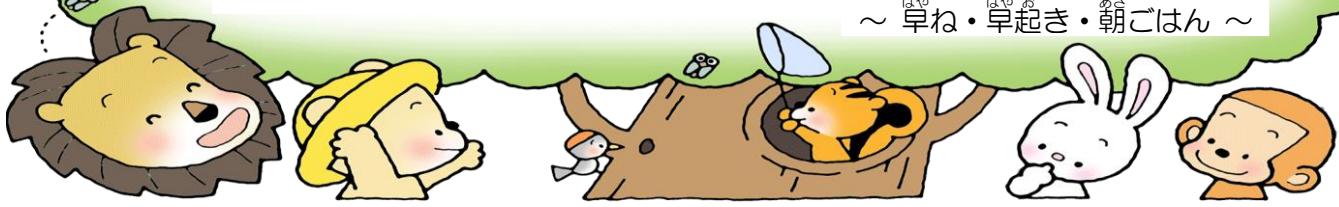


# ほけんだよい

令和2年 7月  
おおさわしょうがっこう ほけんしつ  
大沢小学校 保健室

～ はや はや あさ  
早ね・早起き・朝ごはん～

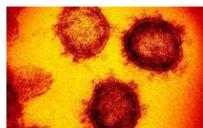


あじさいの花の色がひときわ鮮やかな季節になりました。学校が再開され1ヶ月がたち、自分を守るため、みんなを守るため、一人一人ができる基本的感染予防対策をとりながら学校生活を送っています。子供たちの元気な顔、楽しそうな姿がある学校はほっとします。その姿が続く様に、私たち大人に何ができるのか考えていかなければいけないと思います。子供たちの話をていねいに聴き、気持ちに寄り添い、心を守る力・心を元気にする力があることにも気づかせることが大切だと思います。

今年度の健康診断・各種検査は、2学期までかかります。実施しました身長・体重・視力は検査結果を配布し、お知らせいたします。からだの様子について見つめる機会にしてください。何かお気づきのことなどがありましたら、御連絡をお願いします。また、再検査を受けたり、お医者さんに相談をしたりすることが必要な人については通知をお渡しました。早めの受診をお願いします。

## しんがた 新型コロナウイルスを入れない力・負けない力

### しんがた 新型コロナウイルス



- 世界中で、たくさん的人が  
感染している
- まだわからないことが多い
- まだワクチンがない



どんなに気をつけていても  
いつどこで だれが  
かんせん  
感染するかわからない



## よぼうせんたい 予防戦隊「フセグンジャー」



# 大沢小の子供たちのからだの様子

身長・体重の平均値

〈令和2年5月〉

項目	身 長 (cm)		体 重 (kg)	
学年	男	女	男	女
1年	116.2	117.0	23.5	22.6
2年	121.8	120.6	25.5	25.3
3年	129.6	127.7	28.2	30.8
4年	135.3	133.0	33.0	29.4
5年	140.6	141.8	37.0	36.1
6年	148.5	148.3	41.6	44.3

体格は個人差が大変大きいもののひとつです。平均よりも

大きい、小さいなど言いがちですが大切なのはどのように成長しているかということです。身長・体重の計測結果から、成長曲線を作成して成長の様子を見ていきましょう。気になる時は、気軽に声をかけてください。また、小児期からの肥満傾向は生活習慣病に移行しやすいので注意が必要です。

あせ たい せつ やく わり

## 汗の大切な役割

みなさんは「汗」と聞くとどんなイメージを思い浮かべますか？「きたない」「汗くさい」…あまりよいイメージではないようです。みなさんにいやがられている汗ですが、じつはとても大切な役目を果たしています。汗についての疑問にお答えします。



### 汗はどうして出るの？



暑いときや運動をすると体温が上がります。汗が蒸発するときに体の熱を奪い、上がった体温を下げているのです。

### 汗はおしっこと同じように汚いの？

	おしっこ	汗
役割	からだなか 体の中のいらなくなつた물을すり、水分を調節したりする。	たいおん あ 体温が上がりすぎないように体温の調節をする。
成分	すいぶん 水分・・・約95% 尿素・アンモニア・・・5%	すいぶん 水分・・・99%以上 塩分・・・1%足らず



### 汗がいやなにおいがするのはなぜ？

汗に含まれるミネラル分が皮ふについたまま時間がたつと細菌の数がふえ、皮ふのたんぱく質が分解されてにおいを出します。

汗そのものにはにおいはないので、こまめにふき取ったり、着替えたりすることが大切です。

