


# ハートフル♡相小

あいしょう

令和6年7月9日  
相原小学校  
ほけんだより No.6

ほけん もくひょう **7月** あつ からだ 暑さにまけない体をつくろう



先週から気温がとても高くなって  
きました。登下校も熱中症の危険が  
あるので、ぼうしをかぶり、外に出る  
前にしっかり水分をとりましょう。



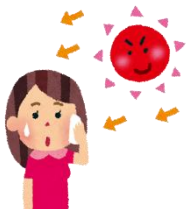
6月のほけんしつ  
けが **238**人  
びょうき **83**人

## あせ 汗のおはなし



あせ 汗って なんのためにかくの？

汗はかわくときに体の熱をうばってくれます。どんなに  
運動しても体温が上がりすぎないのは、汗のおかげです。



あせ 汗って 1日にどれくらいでるの？

ふだん、じっとしていても500~1000mLの汗が出て  
います。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。水分  
がたりないと、汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。  
汗でうしなした水分をしっかり取るのが大切です。



あせ 汗って なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は、99%が水です。だから  
出たばかりの汗はくさくありません。でもほうっておくと、  
汗や皮ふの汚れをエサにして細菌が増え、くさくなります。  
こまめにふきとれば汗はくさくないのです。



## からだ 体がだるい...それ、クーラーのせいかも？

暑い外と寒い室内を何度も行ったり来たりすると、血管を広げたり  
ちぢませたりする「自律神経」がみだれ、体調が悪くなることがあ  
ります。クーラーの温度は下げすぎないようにしましょう。



学校は教室や席によってクーラーの風の強さが  
変わります。薄手の上着などで調節しよう！

## 夏の三大感染症

### 手足口病

口の中や手足に発疹が  
出る。熱が出ることも。



### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さ  
な水疱がたくさんできる。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血し  
たり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

れいわ ねんど けんこうしんだん けっか  
**令和6年度 健康診断の結果** (令和4年度 文部科学省実施 学校保健統計より)

しんちょう たいじゅう  
**① 身長・体重** ※健康診断結果の一覧表は、1学期末にあゆみと一緒に配付します。

		身長 (cm)				体重 (kg)			
	がくねん 学年	あいはらしょう 相原小	し 市	けん 県	ぜんこく 全国	相原小	市	県	全国
だんし 男子	1	116.2	116.9	117.4	117	21.3	21.8	21.8	21.8
	2	122.1	122.8	122.6	122.9	23.9	24.6	24.2	24.6
	3	128.6	128.3	128.7	128.5	27.6	28.2	28.3	28
	4	134.2	133.8	133.6	133.9	31.8	31.6	30.5	31.5
	5	138.8	139.5	139.2	139.7	34.7	35.5	35.3	35.7
	6	146.4	146	146.1	146.1	38.8	40.1	39.5	40
じょし 女子	1	115.8	115.9	116.2	116	21.1	21.3	21	21.3
	2	122.7	121.8	121.8	121.9	24.7	23.9	23.7	24
	3	128.6	127.9	128.1	128.1	26.9	27.2	26.9	27.3
	4	135.4	134.1	135.2	134.5	30.7	30.9	31.5	31.1
	5	141	141.1	141.8	141.4	34.3	35.2	35.4	35.5
	6	146.9	147.2	148.1	147.9	38.6	40	41.1	40.5



しりょく  
**② 視力** ※矯正…メガネをかけて検査をした人

がくねん 学年	1	2	3	4	5	6	ぜんこう 全校	市	全国
A	59人	51人	49人	69人	55人	41人	324人(68%)		
B	7人	6人	9人	7人	10人	10人	49人(10%)	12.08%	10.88%
C	0人	11人	4人	3人	11人	7人	36人(8%)	10.97%	10.8%
D	3人	2人	1人	1人	2人	3人	12人(3%)	4.12%	5.01%
きょうせい 矯正	3人	6人	5人	16人	9人	13人	52人(11%)		

せい かん しどう  
**性に関する指導を  
 じっし  
 実施しています！**

さがみはらし  
 相模原市では、市内共通の「性に関する  
 しどう てび  
 指導の手引き」をもとに、小学校1年生か  
 らちゅうがっこう ねんせい  
 中学校3年生まで、各校で年に3回性  
 ぎょういく じっし  
 教育を実施しています。相原小では、  
 1回目を7月に実施します。

がくねん  
 ☆がついている学年は、養護教諭が授業  
 をおこな  
 を行います(1・2年生は実施済み)。ぜひ、  
 かてい わだい  
 ご家庭でも話題にしてみてください。

ないよう  
**(内容)**

ねんせい 1年生☆	たいせつなからだ
2年生☆	せいけつなからだ
3年生	ひとり 1人ひとりの体と成長
4年生	たの 楽しさの中に じょうほう ただ ～情報の正しい理解～
5年生	じぶん まも 自分を守るために
6年生☆	こころ 心とからだの性 ～「自分らしさ」とは～