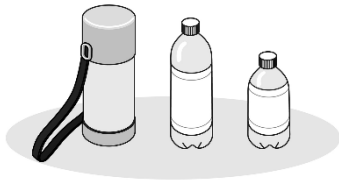


9月 ほけんだより

知立市立来迎寺小学校
令和8年度

夏休み明けも「熱中症」に気を付けましょう

9月に入りましたが、暑い日が当面続きそうです。引き続き、熱中症対策を万全にして登校してください。

1 朝の健康観察の徹底	2 十分な水分の用意	3 涼しい服装の工夫
 ・ だるさはないかな。 ・ 前日に暑い中で活動していないかな。	 一日に足りる量はありますか。もし足りない場合は、学校の水道水が飲めます。	 紫外線対策の長袖・レギンス等は、夏用素材のものを着用しましょう。

特に、熱中症対策においては「適切な水分補給」が大切です。適切な水分補給をしないと、脱水症状を起こし、ひどい場合は命を落とすこともあります。

脱水は、大きく分けて2種類あり、それぞれ対処方法が違います。

低張性脱水		高張性脱水
主に体の電解質が失われて、 体液が薄い状態		主に水分が失われて、 体液が濃い状態
足のつり しびれ 脱力（電解質異常） など	症状	のどの渇き 集中力の低下 食欲不振 など
短時間で大量の汗をかいた時に 電解質を含まない水を飲んだ場合	原因	日常生活において 体内の水分が不足している場合
電解質を含んだ水分を補給する ⇒スポーツドリンクや経口補水液	対処方法	電解質を含まない水分を補給する ⇒水や麦茶

（資料提供 愛知教育大学 岡本陽先生）



低張性脱水？高張性脱水？

よく分からないからとりあえず、スポーツドリンクを飲んでおけばいいのでは？

スポーツドリンクや経口補水液には、塩分と糖分が多く含まれています。日本人は塩分・糖分を取り過ぎている傾向があり、さらにスポーツドリンクを必要以上に飲むと、高血圧やⅡ型糖尿病などの生活習慣病のリスクが上がるため、「とりあえずスポーツドリンクを飲む」ことはあまりお勧めできません。短時間で大量に汗をかく運動時はスポーツドリンク、日常は水や麦茶と使い分けるのがベストです。

適切な水分補給を心掛けて、健康的に暑さを乗り切りましょう

あき しんたいそくてい しりよくけんさ
秋の身体測定・視力検査について

	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
9/2 (水)	4年	1年	3年	6年
9/3 (木)	たんぽぽ	5年	2年	
欠席者は随時、長放課に実施します。				

場所：体育館

服装：体操服上下

持ち物：めがね（あれば）

注意事項：身長計測が正しくできるように、頭頂部で髪を結ばないようにしてください。前髪が目にかからないようにしておいてください。

保護者の方へ

9月の身体測定・視力検査が終わり次第、裸眼視力および矯正視力が（A・A）以外の児童を対象に「視力検査結果のお知らせと受診のおすすめ」を配付します。一年以内に受診をしていて、自覚症状がなかったり、ご家庭で様子を見て心配がなかったりする場合は、改めて受診する必要はありません。視力受診報告書に保護者がその旨を記入していただき、学校へ提出してください。

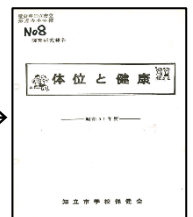
夏休みに大掃除をしていたら、

50年前(1976年)の身長の一覧表が出てきました！

これです→

今年度(2026年)4月の身体測定の結果と比べて、差を計算してみましょう。

そしてその理由を考えてみましょう。



男		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	2026年	116.2	121.2	127.6	133.2	138.9	144.2
子	1976年	115.7	121.8	125.7	130.9	136.1	142.8
	2026年—1976年＝						

女		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	2026年	114.5	122.0	127.5	133.5	140.2	145.7
子	1976年	114.0	119.9	124.6	128.6	138.0	142.1
	2026年—1976年＝						

*単位はセンチメートル