

ほけんだより

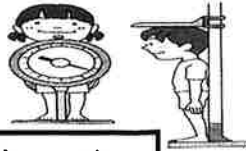
令和6年7月17日
島原市立湯江小学校
保健室 No.5

んきで こう いじに 元気に!!

19日で一学期が終わり、楽しみにしている夏休みが始まりますね。

今年ことしの夏なつも、感染症かんせんしょうや熱中症ねつちゅうしょうが心配せいかつです。生活リズムせいかつをととのえて元気にげんきすごしてください。

4月身長・体重平均



(県は令和5年度・国は令和4年度の平均値)

4月計測結果平均値		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1年	湯江小	117.1	22.1	116.0	22.6
	長崎県	116.6	21.7	116.1	21.3
	全国	117.0	21.8	116.0	21.3
2年	湯江小	122.5	24.5	122.0	23.6
	長崎県	122.4	24.4	121.8	24.0
	全国	122.9	24.6	122.0	24.0
3年	湯江小	129.1	28.0	127.8	28.2
	長崎県	128.1	27.7	127.7	27.1
	全国	128.5	28.0	128.1	27.3
4年	湯江小	135.3	32.6	134.7	32.9
	長崎県	133.5	31.2	134.1	31.0
	全国	133.9	31.5	134.5	31.1
5年	湯江小	139.5	35.2	143.6	35.3
	長崎県	139.0	34.9	141.1	35.5
	全国	139.7	35.7	141.4	35.5
6年	湯江小	145.4	40.7	151.2	41.9
	長崎県	145.5	39.4	147.5	40.3
	全国	146.1	40.0	147.9	40.5



生活リズム♪

あ い う え お

あ

朝日を浴びて、朝ごはん
エネルギーチャージ!

い

いい笑顔で「おはよう」!
自分も相手も気持ちいいね

う

運動しているときも、
のんびりしているときも、
こまめに水を飲もう

え

栄養まんてん
晩ごはんの後は、
しっかり歯みがき♪

お

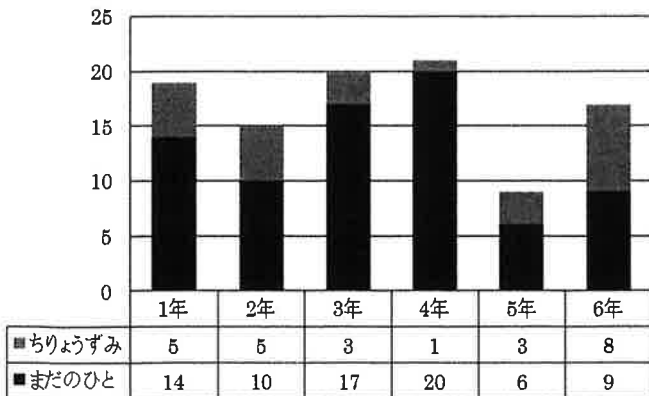
「おやすみなさい」で
布団へダイブ!
今日もいい1日だったね



☆ひとりひとりの成長の速さはちがいます。参考

までにしてください。

歯科受診状況 (7月16日まで)



全体の治療率は26.7%です。

まだの人は夏休み中に

歯科へいきましよう!



夏バテの危険大!

チェックがたたくさんついた人ほど

- 食事は種類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。

医療機関がお休みの日に限って発熱やケガをする子どもたち。いざというときに、電話で相談できるところがあります。(救急安心センターは今年の8月から長崎県でも始まります！)



令和6年8月1日
から スタート!!

救急安心センター
#7119

- ・救急車を呼んだほうがいいかな？
- ・今すぐ病院へ行くほうがいいかな？
- ・どこの病院へ行けばいいかな？

24時間365日

- ・医師や看護師がアドバイス
- ・医療機関も案内
- ・全年齢で相談可
(通信料は自己負担になります。)



NAGASAKI
FIRE
DEPARTMENT

長崎市消防局 指令課

いりょう ぞう だん
こども医療でんわ相談

発熱、嘔をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

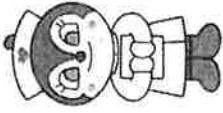
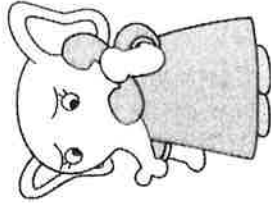
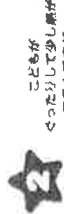
#8000

☆こども医療電話相談専用【#8000専用】とは

※保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った際には、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。

※この事業は全国同一の電話番号：#8000をブツシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に合った適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

☆#8000の使い方



☆ すぐ病院に行って、受診してください

☆ 2 子どもの体調が少し心配があるんですが...

休日・夜間のこどもの症状に困ったら #8000 をブツシュ

医師・看護師が 電話でアドバイス

