



6月の終わりに2年生と3・4年生の合宿が始まりました。7月も1年生と3・4年生の合宿、5年生の遠泳合宿、6年生のディスカバリー…と宿泊行事が続きます。心も体も元気ですか？元気にいっぱい笑顔で、暑い夏を乗り越えてほしいと思います。



気持ちいいお天気
と上手に付き合
ましょう

光化学スモッグ注意報って？

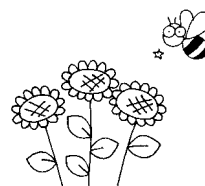
6月の天気の良いある日の午後、光化学スモッグ注意報が発令され、本校でも校内放送でお知らせがありました。そのあと、「光化学スモッグって何なん？？どうなるん！？」とたくさんの人から質問がありました。暑いこの季節に多いので、このほけんだよりを読んで、光化学スモッグについて学習してくださいね。

光化学スモッグとは・・・光化学スモッグは、簡単に言うと「汚染物質」です。太陽からの紫外線と、大気中の物質が「化学反応」をおこしてしまい、汚染物質をつくってしまうのです。そのときに発生される、二次的な汚染物質に「光化学オキシダント」と呼ばれる「光化学スモッグ」が発生するのです。

どんなときに発生するの？
夏に多く、日ざしが強く風の弱い日に特に発生しやすい。
10時～17時くらいに発生する。

光化学スモッグ警報や注意報が発令されたら、以下のように対処しましょう

屋外で活動していたときは、屋内に入ります。屋内にいる場合は窓を閉めましょう。目が痛い！のどが痛い！などの症状が出た場合は、目を洗う、うがいをするなど処置を行い、安静にしましょう。



キレイなハンカチ・ティッシュちゃんと持ち歩いている？

保健委員会の5・6年生がハンカチ・ティッシュを持ってきているか、つめは短く切っているか、という項目を清潔検査で調べて保健室に報告しにきてくれます。40人クラスなのに、20人しか合格の人がいないクラスもあってびっくりしてしまいます。



なぜこれらが必要なのか・・・かぜ予防、食中毒予防には手洗いがかせません。せっかく洗ってもポケットにハンカチが入っていなかったり、持っているハンカチが昨日と同じもので汚れていたりしたら意味がないですね。また、ケガをしたとき、鼻血が出たとき、鼻水が出るとき、ティッシュを持ち歩いていたら、さっと押さえられますね。朝起きて、身だしなみを整えるときにポケットの中身もチェックしてから登校してほしいと思います。



最近気になること・・・「しんどい」といって保健室にたくさんの方が来るのですが、毎日の生活を尋ねてみると、早退したにもかかわらずその日の夜に塾へ行っている人、夜寝る時間が遅い人など、自分の体を大切にしていない人が多くて残念に感じています。「しんどかったけど好きなプールには入ってもっとしんどくなった」なんて人も・・・健康でなければ学校での学習も習い事も、思いっきり頑張ることができません。好きなことだけ選んでいいことでもありません。一度自分を見直してみてください。

保護者のみなさまへ

夏休みは時間をかけて病気を治療するチャンスです。特にむし歯の治療などには長い時間がかかります。健康診断の結果、学校から「受診のお勧め」の用紙をお渡ししましたが、まだ専門機関を受診されていない場合は、ぜひこの機会に病院受診し、専門医の治療・指導を受けてください。受診結果は、所定の用紙に主治医のサインをもらい、担任まで提出して下さい。

1学期に実施しました定期健康診断の記録は7月中にお渡します。ご家庭で大切に保管して下さい。

<参考> ノートルダム学院小学校のみんなの身長・体重・座高の平均

	身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	117.6	115.3	21.3	19.9	65.5	64.2
2年	122.5	121.3	22.6	22.8	67.5	67.1
3年	129.1	126.8	26.7	24.9	70.5	69.3
4年	134.1	133.7	29.3	28.7	72.6	72.4
5年	139.5	140.1	34.4	33.2	75.3	75.5
6年	143.7	146.0	37.6	36.4	77.0	77.3

