

# ほけながより7月

戸祭小学校  
保健室  
令和4年7月号

暑い日が続いています。天気がよければ、毎時間のようにどこかのクラスがプールに入って、楽しく気持ちよさそうに泳いでいます。元気そうに見えても、プールのあとは、体がとても疲れています。次の日に体調をくずさないためにも、ゆっくり過ごしましょう。



## 7月の目標

からだの清潔を心がけよう

ちょっとずつ  
+こまめに

## 夏の水分ほきゅう

梅雨があげ、暑さがさらにきびしくなります。この時期に気をつけたいのは、やはり熱中症。その予防では、水分を「ちょっとずつ」「こまめに」とることがポイントです。暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、一度にたくさん飲むとおなかが痛くなってしまうこともあるため、「ちょっとずつ」「こまめに」を意識しましょう。

### 熱中症に気をつけて



### 出かけるときは忘れずに

☐ ぼうし

直射日光が  
あたるのを防ぐ。ツバが  
広く通気性のよいものを。



☐ 水筒

汗やおしっこ  
から出ていく  
水分を補給。



☐ 汗ふきタオル

あせもやにおい  
対策に。清潔な  
ものを用意して。



木陰や  
涼しい場所で  
こまめに休憩を



### 元気うちに帰れるかな？

友だちと近くの公園にでかけたナツオくん。

○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな？



### 元気うちに帰れるかな？

スタート 家で準備	寝坊したから 朝ごはんぬき	下着は 暑いから 着ない	ぼうしは頭が 熱くなるから かぶらない	長そで 長ズボンで 出かける	自転車で 友だちと横に ならんで走る
家に到着 ゴール	暗くならない うちに帰る	汗ふき タオルを 忘れたから、 友だちのを 借りる	ときどき 日かげで 休けい	甘い ジュースで 水分補給	公園に到着

【答】 家→×→×→×→○→公園→×→○→×→○→家



健康診断が全て終わりました。異常があった検診については、すでに医療機関受診勧告の通知を配付していますので、早目に受診するようにしましょう。受診の際には、配付した用紙を持参し、結果を記入してもらい、学校に提出してください。定期受診をしていて、当分の間受診予定がない場合などは、おうちの方の記入でかまいませんので、報告用紙に現在の治療経過等を記入して提出してください。

【身体計測の結果】 学年別平均値

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	116.4	114.7	21.1	19.7
2年生	123.1	121.3	24.0	23.4
3年生	128.3	126.4	28.7	25.8
4年生	133.5	133.8	30.4	30.8
5年生	139.1	140.7	35.4	36.1
6年生	146.8	148.0	41.1	41.9

【耳鼻科検診結果】

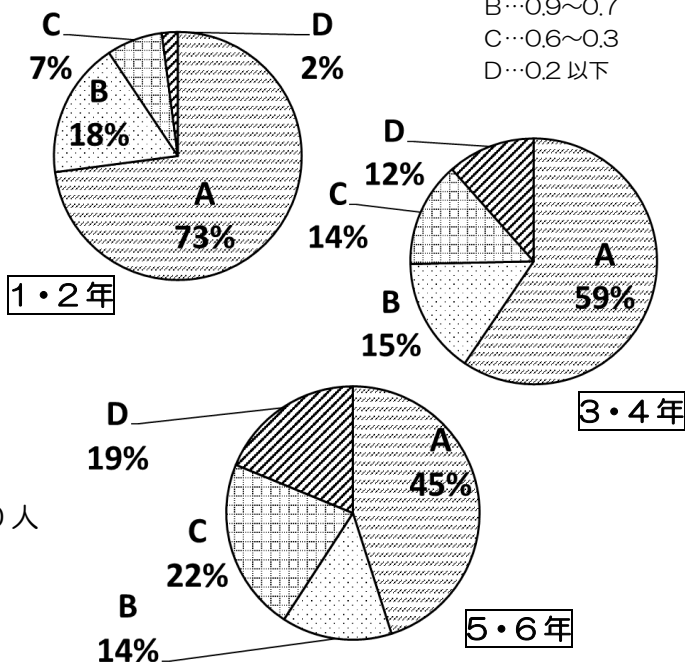
耳垢栓塞 77人  
アレルギー性鼻炎 52人  
鼻炎 18人  
副鼻腔炎 1人  
滲出性中耳炎 1人  
慢性中耳炎 1人



【眼科検診結果】

アレルギー性結膜炎 10人  
結膜炎 1人  
眼瞼縁炎 4人  
内斜位 2人  
外斜視 5人  
外斜位 14人  
間歇性外斜視 3人  
その他 3人

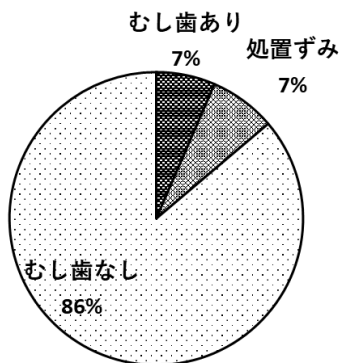
【視力検査結果】



高学年になるにつれて視力がとても低下していることが分かります。タブレット学習の機会も増えていると思います。休まずに近くのをずっと見続けるのは目によくありません。目を30分使ったら5分休ませてあげましょう。その時はできるだけ遠くのものを見るようにしましょう。

【歯科検診結果】

むし歯のある人は40人。ほとんどの人がきれいな歯でした。むし歯が見つかった人は、早めに治療をしていくようにしましょう。



- 健康診断がすべて終わりました。「定期健康診断結果のお知らせ」(一覧表)を夏休み前までにお配りいたしますので、結果をご覧になり、ご自宅で保管ください。
- 暑い季節になり、汗をかく機会が多くなります。必ず毎日ハンカチやタオルを持参するようお願いいたします。登下校・外遊び・体育の授業中は、熱中症のリスクが高いことが想定されるので、マスクを外すよう指導をしています。その際には、できるだけ距離を空け、近距離での会話を控えるよう指導をしていますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。