

# ほけんだり月

セミのなきごえが聞こえるようになり、暑さもきびしくなってきました。  
 今年度は久しぶりに水泳学習をすることができ、プールバッグを抱えながらわくわく登校してくる皆さんの姿を見ることができうれしいです。  
 7月の保健目標は「夏を健康にすごそう」です。今まで身につけてきた感染対策をしっかりとしながら、けがや病気に気をつけて、たくさんの経験ができる夏休みになるとよいですね。

## 自分の体は自分で守ろう!!

夏休みに入ると、子どもたちだけで公園であそぶこともあるかもしれませんが、繰り返しになりやすが熱中症は命に関わります。すこしでも不調を感じたらひかげで休けいをしましょう。保冷剤や氷がない場合は、水道の水でタオルをぬらして、ふきとるだけでも体温をさげることができます。

冷やすとよい場合は、首、わきの下、足のつけね、ぬらしたタオルでふきふき

あたまが痛い、気持ちわるい

## 予防する力をつけよう

けがや病気は、ある程度予防することができます。どうしたら予防できるか、考えたり調べたりして、やってみることで「自分で自分を守る力」のレベルがアップします！  
 熱中症の予防方法を紹介するので、ぜひこの夏に試してみてください。  
 他にもあるので、調べてまわりの人にも教えてあげましょう！！

① こまめに水分をとる！！  
 水の中だとわすれがち！！  
 あっ！！ 水がとらなきゃ！！

きゅうけいしげららおようね

② しっかりねる！！

③ しっかり食べる！！ 暑さ対策おすすめ食材

- とうふ、EOMヤ、けんまい玄米、おみそなどの豆製品
- 酢、す、うめぼし、レモン
- あか、赤ピーマンなどカラフルな野菜、オクラ、ブロッコリー
- ビタミンB1、ビタミンC

④ 暑さに少しづつ慣れておく。  
 毎日少しずつ適度に運動し暑さに慣れましょう。

夏休み明け、元気な顔を見せてくださいね！！  
 うらめん裏面もあります



# 健康手帳の見方を知ろう

今年の健康診断が全て終了しました。  
健康診断の結果は、健康手帳を**確認**すると分かります。  
今回は、結果の見方について説明します。

お家の方と  
一緒に読んでね。

自分の学年の  
口の中のようすのページを  
みてください。

確認できたら  
印をお願いします。

視力は  
A(1.0以上)  
B(0.9~0.7)  
C(0.6~0.3)  
D(0.3未満)  
A以外の場合は  
「受診のお勧め」を  
出しています。

耳鼻科検診は1・4年生  
と希望者のみ。

心電図検査は1年生  
海外からの転入生のみ

健康手帳  
P4.5を  
ご覧ください。

学年	1
身長	117.3 cm
体重	19.2 kg
栄養	
せき柱・胸郭・四肢	側わん傾向
視力	右 A (メガネ・コンタクト) 左 A ( )
目の病気と異常	
聴力	右 左 ○
みみ・はな・のどの病気	耳垢栓塞
ひふの病気	乾燥肌
結核	
むし歯・口のなかの病気	17ページ参照
心臓の病気	
心電図検査など	
たんぱく質	- (±) +
糖	⊖ ± +
脂質	⊖ ± +
その他の検査	二次たん白異常なし
その他の病気	貧血疑い
事後措置・備考	
保護者印	

「異常なし」は  
斜線  
です。

背骨などをみて  
側わん(背骨が曲がる症状)  
円背(ねこ背)の疑いがある場合、記入があります。

聴力は1・2・3・5年生のみ。  
高い音と低い音を聞きます。  
聞こえにくい場合「○」と  
記入があります。

異常がなければ  
「(マイナス)」です。

尿検査二次があった  
場合、記入があります。

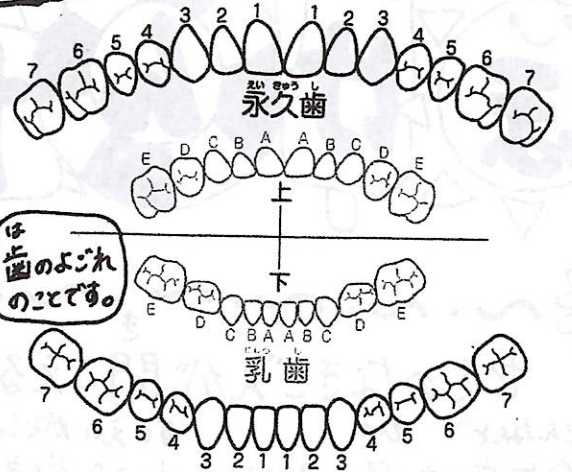
確認できたら  
印をお願いします。

日常生活で  
支障があると  
判断された場合  
「2」となり、  
「受診のお勧め」を  
出しています。  
「1」の場合も  
気になる状態では  
あります。  
ていきけん  
定期検診を  
受診しない場合、1度  
相談されることを  
お勧めします。

乾燥肌・貧血疑いについて  
内科検診での診断になります。  
「受診のお勧め」はお渡ししていませんか?  
多くのお子さんが心配があるようです。  
乾燥肌... お風呂あがりなどに保湿剤を  
ぬるとよいそうです。  
貧血疑い... 食事に気をつけてみるとよいそうです。  
学校内科医の星野先生のクリニックで栄養相談  
も行っているそうです。(要電話予約)

検査をした日 6月22日 保護者印

歯ならび・かみあわせ	① 1 2
あごのじょうたい	① 1 2
歯ごうのじょうたい	0 ① 2
歯肉のじょうたい	① 1 2
その他の疾病異常・学校歯科医所見	
左下1,2癒合歯 要注意乳歯	



検査のきろく

7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7
右	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	左		
7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7

数字(1~7)は永久歯(大人の歯)  
英語(A~E)は乳歯(子どもの歯)  
癒合歯  
別々に生えてくるはずの歯が2本くっついて  
生えてきた歯のこと。

斜線...  
現在歯(今ある元気な歯)  
○... むし歯など治療した歯  
C... むし歯  
X... 要注意乳歯  
(抜けていないのに、永久歯が生えてきたり  
気をつけてほしい歯)

学校での健康診断は、  
スクリーニング(ふるいわけ)検査です。  
病院での検査とは、器材や環境にも  
大きな違いがあります。  
また、検診時に異常があり「受診のお勧め」  
を出されたものの、病院で受診した際には  
症状が落ち着いていて、特に異常はなかった  
という場合もありますのでご了承ください  
ますよう、お願いいたします。