

ほけんだより 7月

令和3年 6月30日
 横浜市立一本松小学校
 校長 高桑 透
 養護教諭 梅本 侑希


さいきん、授業で育てている朝顔がさいたり、野菜がとれたりして、みなさんのうれしそうな顔を見るととてもうれしくなります。また報告にきてくださいね。梅雨が明けたら、いよいよ夏本番！登下校中に少し歩いただけでもたくさん汗をかく季節です。こまめに水分をとることや汗をふくことを忘れずに、今年の夏も元気にのりきりしましょう。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう

蒸し暑い日が増えてきましたね。マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの湯きに気づきにくいので注意が必要です。「のどがかわいた」と感じているときは、実は脱水の始まる前兆なので、寝る前や起きた後、スポーツの前後や途中、入浴の前後などはいつもより多めに水分をとりましょう。また、日頃から、熱中症予防をして暑さに負けない体をつくりましょう。

ほけんしつまえけいじぶつ 【保健室前掲示物のこたえ】

<p>涼をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう ● 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう ● 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ！ 	<p>水分をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう（1日あたり1.2Lを目安に） ● 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに 	<p>マスクをとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● マスクをとって休憩しましょう ● そのとき、人と十分な距離（2m以上）をとるよう気をつけましょう ● 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります 
<p>自分の体調をみとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 朝晩の体温チェックをしましょう ● 体調が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう 	<p>疲れをとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お風呂に入って1日の疲れをとりましょう ● 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です 	<p>情報をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 天気予報でその日の気温をチェックしましょう ● 暑さの情報を事前に確認しましょう 

おうちのかたへ

今年度の定期健康診断が、終了しました。みなさんのご協力もあって、スムーズに進めることができました。検診中のまちかたも、昨年より静かにまてているクラスが増えていてとても感心しました。それぞれの検診・検査の結果については、7月に健康手帳にてお知らせします。返却された際は次の3点をご確認いただき、お子さんの該当学年に保護者印を捺印のうえ、お子さんにも持たせてください。

【①定期健康診断 一覧】
1~3年:4ページ 4~6年:5ページ

定期健康診断 (1・2・3年)

項目	1	2	3
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg
せき柱・胸郭・四肢			
視力	右 左	() ()	() ()
目の病気と異常	右 左	() ()	() ()
みみ・はな・のどの病気			
ひふの病気			
むし歯・口のなかの病気	7ページ参照	17ページ参照	19ページ参照
心臓の病気			
心電図検査など			
たん	- ± +	- ± +	- ± +
糖	- ± +	- ± +	- ± +
血	- ± +	- ± +	- ± +
その他の検査			
その他の病気			
事後措置・備考			
保護者印			

定期健康診断 (4・5年)

学年	身長	体重	せき柱・胸郭・四肢	視力	目の病気と異常	みみ・はな・のどの病気	ひふの病気	結核	むし歯・口のなかの病気	心臓の病気	たん	糖	血	その他の検査	その他の病気	事後措置・備考	保護者印
4				右 左	右 左				19ページ参照		- ± +	- ± +	- ± +				
5				右 左	右 左						- ± +	- ± +	- ± +				

口のなかのようす

検査をした日 月 日 保護者印

歯ならび・かみあわせ 0 1 2

あごのじょうたい 0 1 2

歯ごうのじょうたい 0 1 2

歯肉のじょうたい 0 1 2

その他の疾病異常・学校歯科医所見

えいきゅうし

上

下

にゅうし

1年

〇検査のきろく

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

【③歯科健診結果】
1~3年:17~19ページ 4~6年:21~23ページ

【②身長・体重】
1~3年:7ページ 4~6年:8, 9ページ

身長(せのたかさ) 体重(からだのおもさ) 1・2・3年

1ねん

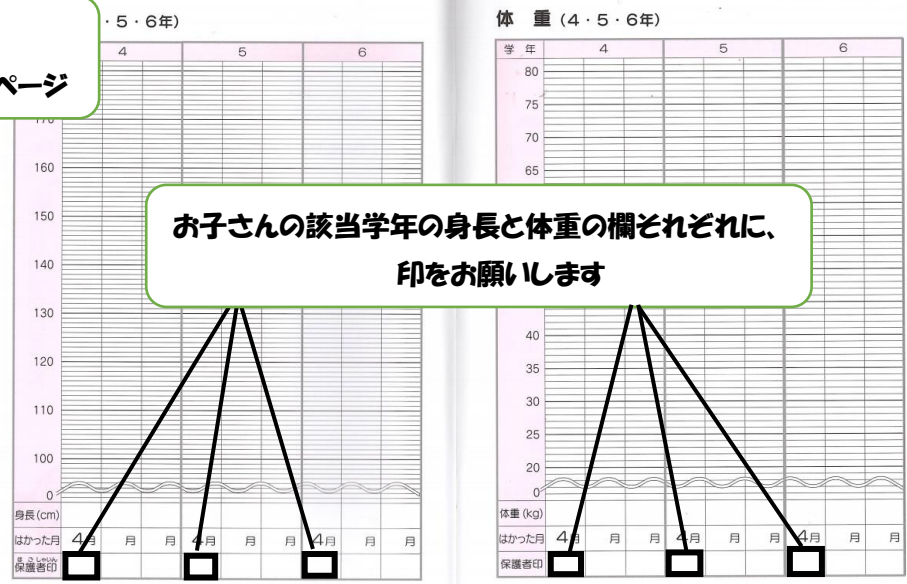
はかったとき	せのたかさ (センチメートル)	からだのおもさ (キログラム)	色ぬり	保護者印
4がつ				
7がつ				
10がつ				

2ねん

はかった月	せのたかさ (センチメートル)	からだのおもさ (キログラム)	色ぬり	保護者印
4月				
月				
月				

3年

はかった月	身長 (cm)	体重 (kg)	色ぬり	保護者印
4月				
月				
月				



- ※学年ごとにページが異なりますので、ご注意ください
- ※異常がないものには斜線を引いています。空欄は検査対象外となります。
- ※学校で行われる健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります
- ※今後も受診報告書をお持ちの方は、担任にご提出お願いします。