

# ほけんだより 7月

横浜市立新石川小学校 保健室



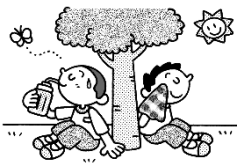
今の時期は、気温が上がったり下がったりの変化が大きく、体調をくずしている人が増えています。

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続く時に発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて急増します。6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症になる危険がありました。湿度が70%を超えている時や、激しい運動をする時には特に注意が必要です。こまめに水分を取り、体調が悪い時には早めに周りの人や先生に伝えましょう。これからさらに暑くなります。しっかり体調をととのえて、夏の暑さをのりきりましょう！！

## 熱中症をふせよう！！

～自分でできる 予防のための 3つの合言葉♪～

- ① **ひ** かげで休けいをとる ⇒ 日かげなどすずしい所で、こまめに休けいをとろう。
- ② **み** ずを飲む ⇒ のどがかわかなくても、水分をこまめにとろう。
- ③ **つ** めたいもので体を冷やす ⇒ 水でぬらしたタオルや氷で、首・わきの下・足のつけねを冷やそう！



そのほかにも・・・ ○外では、ぼうしをかぶる ○すずしい服そうをする などがああります。

## 保護者のみなさまへ

### 最近の欠席状況について・・・

気候の変化などで体調をくずし欠席をする児童がいます。急な発熱や咳、鼻水といった風邪症状が目立ちます。また、ヘルパンギーナや溶連菌感染症などと診断される場合もあります。（※ヘルパンギーナ、溶連菌感染症は、「出席停止」にはなりません、医師の指示に従って休養されることをおすすめします。）

さらに、全国でもコロナ感染者数の増加傾向にある中、本校においてもこれから流行の懸念があります。

どの感染症においても予防対策は手洗いが基本となります。引き続き、こまめな手洗いを心がけましょう。また、睡眠不足や疲れが抜けななどで体調もくずしやすくなります。しっかりと休養・睡眠をとるようにお子さまにお声かけください。

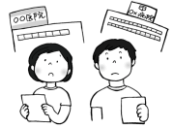


健康管理には**手洗い・うがい**が有効です。自分で持ってきたハンカチ・タオルを使うようにしましょう。

## ◎今年の定期健康診断が終了しました◎

### 受診勧告書について

6月末までに児童健康診断がすべて終了しました。病気の疑いがある場合や詳しく検査の必要がある場合には、「受診のおすすめ」を発行しました。受診のおすすめが届き、まだ受診されていない方は、夏休み等も活用して受診していただきますよう、お願いいたします。



### 健康手帳について

健康診断の結果をご家庭へお知らせするため、夏休み前に健康手帳をご家庭に一度返却します。欠席等で未検査になっている方は、かかりつけの医療機関などでの検査をおすすめいたします。



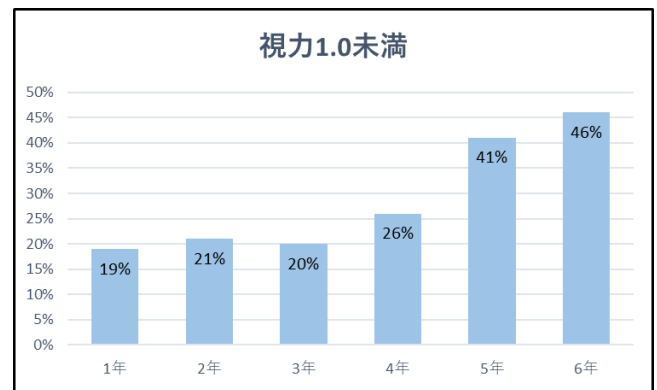
## ★学校保健委員会について



今年度の定期健康診断の視力検査の結果から、受診勧告「眼科受診のおすすめ」をしているB判定（視力0.3～0.7）以下いわゆる視力1.0未満の児童の割合が多かったことがわかりました。

R5年度受診勧告の割合は、6年生46%、5年生41%、4年生26%、3年生2%、2年生21%、1年生19%で、学年が上がるに毎に割合は増加しています。全体においては約30%の児童が視力1.0未満の割合を示しています。

本校の視力低下の割合は横浜市とほぼ同じであることから、児童の近視が市同様に増加傾向を示しており、本校の健康課題の一つとして目の健康について今期のテーマとしました。



## 『 たもとう 新小アイズ 』



児童がよりよい健康習慣を身に付け、健康的な生活を送ろうとする意識を高め、目の健康を学ぶことで目に優しい生活を考え、自分の生活を見直す機会としたいと考えています。

### 保健委員会での取り組み内容として…

- 各クラスでの目の健康を考えた取り組み内容の決定
- 目に関する生活アンケート調査（6月末実施）
- 夏休みにメディアと上手に付き合うための「目にやさしい生活チャレンジカード（仮）」を全児童に実施
- 目の大切さや目に優しい生活を全校によびかけ（掲示、動画放送、強化週間など）