

ほけんがより 7月

令和5年7月12日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎史隆
 保健室 田村佳子
 藤田華子

例年、梅雨明けは7月中旬～下旬ですが、ここ数日は梅雨が明けたような蒸し暑さが続いています。「梅雨明け10日」と言われるように、梅雨が明けた後の10日間くらいは急に暑くなり、晴れの日が続くので体調を崩さないように注意してください。

もうすぐ夏休みを迎えます。夏休み中も生活習慣を整え、熱中症に気を付け、楽しく過ごしてください。



暑さで体に疲れがたまり、寝苦しくてグッスリ眠れないこともあるかもしれません。十分な睡眠がとれるような工夫をし、疲れを残さないようにしましょう。



暑い夏は食欲が落ち、食事をおろそかにしてしまいがちですが、疲労の原因は栄養不足のこともあります。バランスのよい食事を心がけ、エネルギーを補給しましょう。






こまめな水分補給が大切です。ただし、裏面にあるように糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎには注意しましょう。



外出するときは帽子をかぶり、風通しのよい服を着るなど、暑さと日差しへの対策をとりましょう。

ねつ ちゆう しょう 熱中症 重 症 度 と 対 応

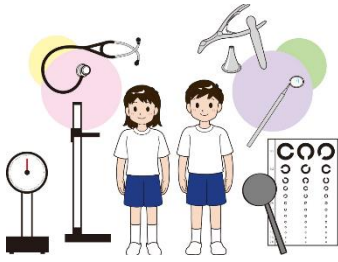
けいしょう 軽症	ちゆうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

定期健康診断へのご協力、ありがとうございました



4月から行っていた定期健康診断ですが、保護者の方のご理解とご協力のおかげで、全ての健診を終えることができました。感謝申し上げます。

毎年の健康診断の結果が記録されている「定期健康診断の記録」をお渡しします。

この記録には健診時の症状や状態が書かれています。健診後に受診して治療等を済ませていただいた場合、保健室では『受診済み』を記録していますが、こちらの用紙には記載されません。ご了承ください。

「/（斜線）」は「異常なし」という意味です。視力検査の記号の見方は下に書いてあります。

なお、各健診で病院への受診をお勧めする用紙を受け取り、まだ受診されていない方は、夏休みが受診・相談のチャンスです。夏休み明けに『受診報告書』を学校にご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

定期健康診断の記録

東京都北区立浮間小学校

年 組 番

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
肥満度 (%)						
脊柱・胸郭・四肢						
視力	右	()	()	()	()	()
	左	()	()	()	()	()
目の疾病など						
聴力	右					
	左					
耳鼻咽喉						
皮膚						
結核						
心臓	心電図					
	疾病など					
尿検査	蛋白					
	糖					
	潜血					
	その他					
歯科健診	未処置歯	本	本	本	本	本
	要観察歯	本	本	本	本	本
	要治療歯	本	本	本	本	本
0:異常なし 1:要観察 2:要治療	顎関節					
	歯列・咬合					
	歯垢					
	歯肉					
	その他					
その他の疾病など						
備考						

・斜線は異常なし。
 ・肥満度(身体重率) = [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)] / 身長別標準体重(kg) × 100 (%)
 計算結果が、+20%以上: 肥満傾向 -20%以下: やせ傾向
 ・視力の () 内は眼鏡などの使用時。
 ・視力区分: A=1.0以上、B=0.9~0.7、C=0.6~0.3、D=0.3未満、E=測定不能、--=未検査



保健室から、夏休み中に取り組んでいただく「歯みがき」に関する宿題を出させていただきます。

低学年では、おうちの方に仕上げみがきをしてもらっている人も多いようですが、高学年になると歯みがきは子供任せになっていきますね。

夏休みの宿題の時はぜひ親子で歯の染め出しに取り組んでいただければと思います。詳しくは夏休み前に配付するお手紙をご覧ください。よろしくお願いいたします。

ジュースに入っている角砂糖は 17 個!?



のどが渇くと、冷たく

て甘いジュースが欲しく

なりますね。でも、ジュ

ースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュー

スには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL **約 17 個分**

スポーツドリンク 500mL **約 10 個分**

リンゴジュース(濃縮還元) 200mL **約 8 個分**

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。

普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



注) 上の記事では子供に分かりやすいように「ジュース」と表現していますが、食品表示基準上は100%果汁の飲料を「ジュース」言います。砂糖が多く含まれている飲み物は、正しくは「果汁入り飲料」や「清涼飲料水」のことを指します。