

ほけんだより

2023年6月30日
町田市立南第二小学校
校長 隅田 克思
養護教諭

蒸し蒸しと湿度の高い日が続いたり、真夏のような暑さが続いたり気温の変化が激しいので体調をくずしている児童が増えています。腹痛や下痢などの症状があるときは、水分（お茶などのあたたかい飲み物）を多くとり、睡眠をたっぷりとりましょう。また、朝から調子の悪いときは、無理して登校せずにゆっくりと家庭で休養しましょう。

[おうちの方へ] 定期健康診断が終了しました。提出物などのご協力ありがとうございました。

*学校医高橋先生による内科欠席者健康診断は、7月7日(金)13:05～みなみ組宿泊前健康診断の前に予定しています。

★けんこうカードについて★

本日配布のけんこうカードに定期健康診断の結果や身体計測の結果が記録されています。お子さんと一緒に健康の様子を振り返って、以下の5点の記入作成をお願いいたします。

- ①肥満度%記入 ②保護者印(サイン)2か所
③生年月日記入(1年生と未記入者) ④成長曲線記入 裏面⑤健康生活のきろく

*肥満度の計算方法や成長曲線の描き方は、けんこうカードの中や裏の説明をご覧ください。

けんこうカードは、
押印またはサインをして7月7日(金)までに学校へお戻しください。

<健康診断の結果から>

1 身体計測平均値

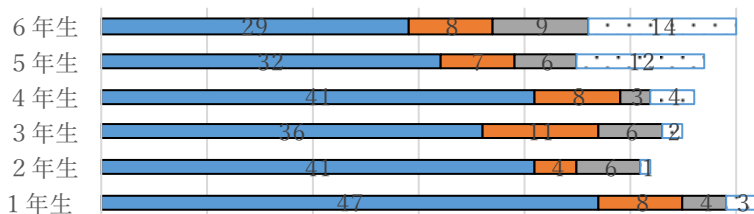
あくまでも目安です。

大切なのは、バランスです。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女
1年生	118.4	116.9	22.1	21.3
2年生	120.8	119.9	23.1	23.2
3年生	128.7	125.7	27.9	27.1
4年生	134.1	132.6	30.8	29.2
5年生	140.6	140.6	36.5	34.3
6年生	145.8	148.6	37.9	41.4



2 視力検査結果



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
■A	47	41	36	41	32	29
■B	8	4	11	8	7	8
■C	4	6	6	3	6	9
□D	3	1	2	4	12	14

- A 1.0 以上
- B 1.0 未満 0.7 以上
- C 0.7 未満 0.3 以上
- D 0.3 未満

目の健康の維持には、よい姿勢での生活や外遊びの励行が大切です。

7月のほけんもくひょう

なつ げん き す 夏を元気に過ごそう

あせも は、せいけつにして、ふせきう
〈ながす〉 〈ふく〉 〈きがえる〉



シャワーや お風呂で 汗をあらい ながそう
汗をかいたら タオルで やさしくふこう
たくさん汗を かいてしまったら きがえよう

● 雨にぬれてしまった時
● 汗をかいたとき

● 洗ったとき ● 手を洗う

● 持ってありますか?
ハンカチ・タオル
こんなときに使いましょう



ヘルパンギーナ

代表的な夏かせ
のひと、とつぜん
のこうねつと、くちなかおく
高熱と、口の中(奥
のほう)やのどに
みず
水ぶくれができる
のが特徴です(手
あしくちびょう
足口病と違って、
ヘルパンギーナでは手や足には水ぶくれはみ
られませんが、やがてみず
みずぶくれがつぶれていた
痛くなるため、たべたりの
飲んだりすることがつ
らくなりますが、た
脱水状態にならないよう
しっかり水分をとりましょ
う。他の感染症と
どうよう
同様、ヘルパンギーナの
じゅうよう
予防にも手洗いが
重要になります。



東京都福祉局より、4年ぶりの流行が見られると報告がありました。

なつ ふうろ 夏もお風呂タイムをたいせつに

あせ からだ
汗や体のよごれを
しっかりと
おとします。



シャワーより
お湯につかったほうが
つかれがとれます。

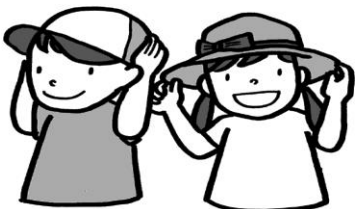


ぬるめのお湯に
ゆっくりつかると
寝つきもよくなります。



で ば し ょ ふ く も う い し き 出かける場所にあわせた服装を意識しよう

にっちゅう がいしゅつ
日中の外出



やま
山に
ハイキング



れいぼう
冷房の
効いた部屋

