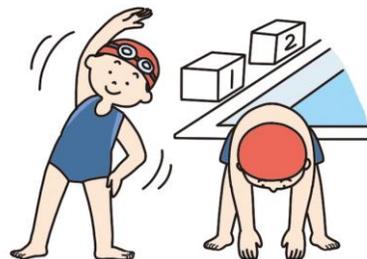




2025年7月
保健室

7月に入りました。だんだんと暑い日も増えてきます。熱中症にならないように、こまめに水分をとみましょう。



水泳の授業も始まっていますが、実は、見えないけれど水の中でも汗をかいています。そのため、水泳の後には体の中の水分が減ってしまっています。そのままにして、水分をとらないでいると、熱中症になってしまうこともあります。水泳も「運動」なので、前後にはこまめに水分をとるようにしましょう。

*6年生のみなさんは7月25日（金）から3日間、日光へ林間学校に行きます。22日（火）9時から事前健診もあります。林間学校用の健康カードの記録を忘れないようにしましょう。

水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



保護者の方へ

4月から実施していた定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。本日、「定期健康診断の結果」が印刷された紙を、計測の結果のみ記入したけんこうカードに挟んで返却いたしました。「定期健康診断の結果」は抜き取り、必要に応じてご家庭で保管をしてください。結果を確認後、見本のように、けんこうカードに1箇所押印またはサインをし、7月7日（月）までにけんこうカードのみを学校へ提出してください。

1～4年生と5・6年生で、けんこうカードの様式が変わっています。

<5・6年生>

見本

検査項目	1年		
測定月	4月	9月	1月
身長	cm		
体重	kg		
肥満度	%		
保護者印	印		

確認の上、押印をお願いいたします。

検査項目	1年	
内科	栄 養	
	脊柱・胸郭・四肢	
	皮膚疾患	
	結核検査	
視力	右	()
	左	()
	眼疾患	
聴力	右	
	左	
	耳鼻咽喉疾患	
歯・口腔	むしば	なし・あり
	歯列・咬合	異常なし・勧告済み
	顎関節	異常なし・勧告済み
	歯垢の状態	きれい・歯みがき不十分
	歯肉の状態	異常なし・要歯みがき・歯肉炎
	その他	
	尿検査	
	心電図所見	
	その他の疾病	
	保護者印	

別紙でお伝えしていますので未記入のままで返却します。こちらの下部の押印は必要ありません。

肥満度の計算方法が、2021年度分から管理ソフトの導入に伴い、「村田式」と呼ばれるものに変更されています。カードに載っている計算方法とは違うため、値が少し変わります。<肥満度の目安>はけんこうカード裏面に記載のものと変わりませんので参考にしてください。

*裏面<健康生活のきろく>は必要に応じて、ご記入ください。

<1～4年生・5年生以上の転入生や再発行者>

見本

名前 _____

		身長	体重	肥満度	確認印
1年	1学期	.	.		Ⓢ
	2学期	.	.		
	3学期	.	.		

確認の上、押印をお願いいたします。

- *1年生の眼科検診にて、遠視や乱視等の診断が出たお子さんについては結果へは記載がありますが、視力検査でお知らせ済みで既に受診済みの方へは個別のお知らせはだしておりません。
- *年度途中の転入のお子さんや、まだ検査業者から検査の結果が届いていないものがあるお子さん（結核二次検査等）につきましては、後日個別に結果をお知らせいたします。
- *毎回の計測後はけんこうカードの成長曲線を記録してお子さんの成長のバランスについて確認をしてください。
- *けんこうカードは計測時以外は保健室で保管しています。身長伸び方や体重の増え方などが心配な場合は、まずはかかりつけの小児科にご相談ください。その際に今までの記録があると相談がスムーズかと思しますので、必要な場合は連絡帳等でお知らせください。
- *健康診断の結果のお知らせについて、まだ受診されていない場合や、受診後の用紙がお手元にある場合は引き続き提出をお待ちしています。用紙をなくしてしまった場合は再発行いたしますのでお知らせください。

麻しん予防接種<MRワクチン>の接種歴をご確認ください

麻しんは、有効な治療薬はありませんが、予防接種により高い予防効果を得ることができます。現在は小学校入学前までに定期接種の機会が設けられているため、通常は必要回数（2回）の接種が済んでいると思いますが、あらためて母子健康手帳にて、お子さんがMR（麻しん風しん混合）ワクチン（または麻しん単独ワクチン）の接種を2回済ませているか、確認してください。

2回の接種が済んでいない場合は、町田市によるフォロー接種制度にて、無料で接種することができますので、早めの接種をお願いいたします。（過去に麻しんと診断され検査で確認されたことがある場合は、免疫があると考えられるため、接種の必要はありません。）

<町田市のMRワクチンフォロー予防接種>

- 対象となる児童生徒 MRワクチンの接種を受けたことがない、または1回しか受けていない方
- 費用 無料

○詳しくは「まちだ子育てサイト」

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/3/1/9/1158.html>

をご覧ください。

掲載先・・・ホーム > 組織からさがす > 保健所 > 保健予防課 > 予防接種
> 麻しん風しん<MR>

保健調査に追記しますので、接種しましたら学校までお知らせください。