

家庭数

ほけんがよりの7月



2025年 7月 2日
町田市立つくし野小学校
校長 山中 朗
養護教諭 土門 真裕

〰〰〰〰 おうちのかたと一緒に確認してね 〰〰〰〰

けんこうカードを配布します

大変お待たせしました。定期健康診断の結果を、けんこうカードにてお知らせします。持ち帰りまじたらご確認いただき、保護者印またはサインをして学校にご返却ください。

提出期限：7/7(月)までです

昨年度より、けんこうカードが新しくなりました。1・2年生は、健診結果をデータで印刷したものをカードに見つけています。

カードの内容には、今までと変わった部分は牛手にありませんが、デザインが異なります。

3~6年生
2か所に印
またはサイン

1・2年生
1か所に印
またはサイン

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

検査項目		年			
測定月	4月	9月	1月	4月	
身長	cm				
体重	kg				
肥満度	%				
保護者サイン					

けんこうカードには、学校での健診結果を転記しています。そのため、受診後の診断名と異なる場合があります。ご了承ください。

つくし野小学校の平均です (身長・体重)

歯科・視力の結果は次号に載せる予定です。

身長 (cm)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	117.3	121.9	127.5	132.4	140.4	146.9
女子	114.8	120.2	125.5	134.0	139.9	145.2

体重 (kg)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	21.7	23.4	26.5	31.1	36.0	41.9
女子	20.8	22.6	25.0	30.5	33.3	38.3

うらもあります

暑さ指数 (WBGT)

毎日測定しています

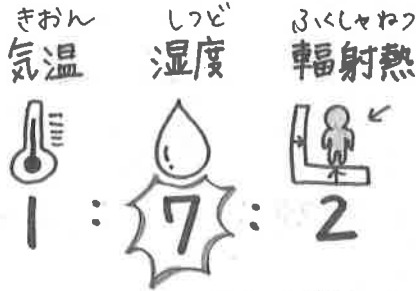


暑さ指数とは、熱中症を予防するための基準となるものです。

気温・湿度・輻射熱の3つから計算されています。

↳ 太陽や地面、建物、人体から出る熱

暑さ指数の割合 =



↳ 湿度が半分以上占めています!!

熱中症の原因となるのは、気温だけではありません。湿度が高いほど暑さ指数は高まります。湿度が高いと汗がかわきにくいので、体から熱がにげにくいのです。

むし暑い日 要注意! ⚠️

知っておこう! 暑さ指数

暑さ指数	気温	危険度
31以上	35℃以上	危険 運動は原則X
28以上	31℃以上	厳重警戒 激しい運動X
25以上	28℃以上	警戒 こまめに休め
21以上	24℃以上	注意 こまめに水分
21未満	24℃未満	ほぼ安全 こまめに水分

この指数をもとに判断しています

☆ 外遊びの前

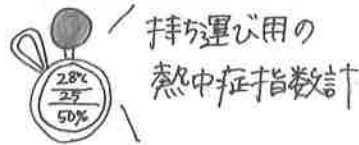
10時と13時の2回測定



遊ばない時は放送を聞け!

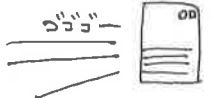


☆ 水泳や、屋外で活動する前



持ち運び用の熱中症指数計

(本館ではエアコンON)



スポーツ中などにおすすめ!

これも効果あり!? 手のひらの冷却

熱中症予防には、こまめな水分・塩分補給や涼しい場所で休憩、体を冷やす... などありますが、

手のひらを冷やすことも実践してまいります。

手のひらには、AVA血管という、体温を調節する働きのある血管が通っています。



Point



氷水を入れてバケツなどに手のひら(手首から下)をつける。氷水が難しい場合は、保冷剤をこぎることでもOK!

最近、欠席人数はそれほど多くはなく、校内で流行している感染症も特にありません。市内では、溶連菌や水痘が流行しています。水痘は、都内でもらう町から流行が続いています。

感染症予防の基本は、せっけんでの手洗いです。

こまめな手洗いが、熱中症予防にもつながるかもしれません...!