

ほけんだより 7月

令和7年6月30日
由井第二小学校
保健室

暑さが本格的になってくる季節です。晴れて気温が高くなる日も増えてきました。そんなときに気を付けてほしいのが熱中症です。学校では、暑さ指数を測って熱中症になりやすいかどうかを毎日調べています。（暑さ指数については保健室前の掲示板を見てください。）熱中症は、ならないように気を付けることが大切です。日々の生活習慣や、その日の体調も大きく関わってきますので、熱中症にならないための生活を心がけましょう。

熱中症になりやすい

気温が高い

朝ごはんを食べていない

むしむししている
（湿度が高い）

暑さになれていない

風が弱い

寝不足や体調不良

★体調を整えたり、朝ごはんをしっかり食べたりすることで熱中症を予防することができます。

3つの“すい”に注目してみよう！

熱中症を防ぐためには、3つの“すい”に気を付けることが大切です。3つの“すい”を意識して、この暑い夏を元気に過ごしましょう。

○「**すい**」みんはしっかりとる！…夜ふかしをしないで早く寝ることで、体をしっかり休めることができます。体につかれが残っていると熱中症になりやすいので、夜は早く寝ましょう。

○「**すい**」分補給はこまめに！…のどがかわいてからではなく、のどがかわくまえに水分を補給しましょう。水分補給のあいことは「こまめにすこしずつ」です。

○脱「**すい**」に注意する！…脱水とは、体の中の水分や塩分が足りない状態になることです。汗をたくさんかくと、体の中の水分や塩分が不足して、脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

水筒と帽子を忘れずに！



保護者の皆様へ

「健康カード」の確認・提出をお願いします

今年度も無事定期健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。「けんこうカード」を6月30日(月)に一度ご家庭へお返しいたします。成長の様子をご覧になり、「健康診断の記録」の右下に押印して、担任まで提出ください。

備考

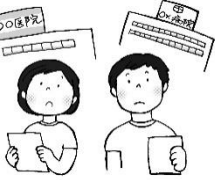
「健康カード」の右側に貼ってある「健康診断の記録」の右下に押印をお願いします。

・斜線は異常なし。
・肥満度(過体重度) = [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
・聴力区分: 1000Hz(ヘルツ)=低い音が聞こえにくい症状、4000Hz(ヘルツ)=高い音が聞こえにくい症状

印

〇〇病院

〇〇診療所



健康診断で異常が見つかり、既に病院を受診していただいた方も多くいますが、まだ受診していない方は夏休み中に検査・治療をお願いします。また、受診結果を学校にお知らせください。

令和7年度 定期健康診断結果

① 歯科検診結果

(人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
むし歯がある	11	4	13	8	6	12
むし歯になりそうな歯がある	2	5	5	5	4	10
歯石がついている	3	2	3	0	2	6

5月、6月に歯科健診をしました。昨年度の結果と比べてみると、学年によって、口腔衛生状態に差があるように感じます。また、複数個所にむし歯のある児童も多かったです。学校でも学級ごとに歯科保健指導等を行っておりますが、ご家庭でもお子様の口腔衛生状態を気にかけていただき、受診おたよりを受け取ったお子様に传きましてはすみやかに受診するようにしてください。

② 視力検査結果

(人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A(1.0以上)	19	23	23	15	17	18
B(0.9~0.7)	9	8	11	10	4	11
C(0.6~0.4)	7	1	6	9	9	7
D(0.3以下)	2	1	4	5	9	6

※左右差がある場合は視力が低い方を記載しています。

7月1日は歯みがきカードの提出日です

6月3日(火)から行ってきた歯みがきカードは7月1日(火)が提出日です。忘れずに持たせてください。クイズの答えは7月1日(火)以降に保健室前の掲示板に貼ります。