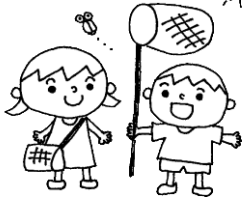


ほけんだより

夏☆本番!



もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります! みなさん、体調は万全ですか?? どんなに楽しい計画が立っていても、体の調子が悪くては休みを思いっきり楽しむことができなくなってしまいます。体調管理をしっかりと、思い出いっぱいの夏休みにしてくださいね。生活リズムをくずさないように心がけて過ごしましょう!

熱中症に注意しましょう

熱中症とは...

気温や湿度が高い環境の中で、長い時間活動しているときに起こる病気の状態をまとめて「熱中症」といいます。ときには命にかかわる、とても怖い病気です。



どうして起きるの?

原因①

汗をかいているのに水分をとらない
↓
体中の水分がなくなり、血液がねばって体温を下げられなくなる。



原因②

汗をかいて水をがぶ飲みする
↓
体中の血液がうすくなりすぎてめまいやけいれんを起こす。



こんな症状に注意して!!

- からだがだるい
- 力が入らない

- やる気がでない
- ほおっとする

- 気分が悪くてはき気がする

- まわりの人の声が聞こえない

- あたまが痛い
- めまいがする

熱中症かな?と思ったら...

すぐにずいずいとしたところで休んで、水分をとります。ほっておくと命にかかります!! はやく大人に知らせましょう。

熱中症にかからないために...

- すいみん たっぶり
- 1日3食 たっぶり食事
- ぼうしをかぶる
- いつでも水筒を持って水分をとる

昼間12時から2時はとくにあついで、外であそぶときは注意しましょう。

定期健康診断 まとめ

定期健康診断のまとめが終わりましたので、お知らせします。
保護者のみなさまには事前調査への御協力等、ありがとうございました。
健康カードへの押印、提出がまだの場合は、速やかに御提出ください。
よろしくお願いいたします。

身体測定

- 平均はあくまで目安です。その子なりに成長していれば問題ないので安心してください。
- 身長の伸びが悪い・・・体重の増加が気になる・・・等、心配な点がありましたら御相談ください。

男子	身長	体重
1年	117.1	21.7
2年	123.3	23.9
3年	128.6	27.3
4年	134.5	30.6
5年	143.2	37.5
6年	148.5	41.7

女子	身長	体重
1年	115.8	20.8
2年	124.0	24.0
3年	129.7	26.8
4年	136.0	30.8
5年	141.8	35.1
6年	148.1	40.1

視力検査

- 前髪が目にかかると視力低下につながります。前髪は、目にかからないように短く切りましょう。
- 学習用 iPad の使用等により、画面を見る機会が増えました。眼の疲れは視力低下にも影響します。画面を見る時間を決めて、目を休ませる時間をしっかり確保するようにしましょう。目を休ませる方法としては、遠くの景色を見ることが効果的だそうです。

【片眼視力の統計(左右差がある場合は悪い方)】

	A	B	C	D
1年	98.8%	0.0%	1.2%	0.0%
2年	85.3%	8.0%	4.0%	2.7%
3年	61.1%	14.4%	15.6%	8.9%
4年	73.8%	5.0%	15.0%	6.2%
5年	57.4%	13.1%	23.0%	6.5%
6年	52.4%	12.7%	20.6%	14.3%

視力検査の結果はA～Dの評価で出しています。御確認ください。

評価	学業上必要な対策・措置
A (1.0可)	学業に支障なし・遠視等屈折異常に注意 眼性疲労などの訴えがあれば医師受診
B (0.7可)	学年によっては学業に支障あり 再検査の必要あり
C (0.3可)	学業に支障あり・医師受診が必要
D (0.3不可)	学業に支障あり・医師受診が必要

歯科検診

- 治療を必要とするむし歯があった児童は54人で、全体の約11.9%でした。昨年度に比べると割合が高くなりました。(昨年度は9.6%でした。)
- むし歯は放っておくと進行します。早めの受診をお勧めします。また御家庭でも歯みがきの声掛けをお願いします。

