

ほけんだより7月

2025年 6月 26日
横須賀市立大塚台小学校
保健室 No4-1



梅雨入りしたかと思ったら、雨が降らずに気温が高い日が続きました。急激な気温の変化で熱中症になる児童もいます。水分補給はこまめにしてください。外の暑さとは逆に、教室の中は、クーラーがきいて寒いくらいのことがあります。上着を持ってきて寒いときには着たり、「寒いです」と先生に伝えたりしてください。冷えておなかが痛くなったり頭が痛くなったりする人がいます。汗をかくとそのあと体温は下がります。クーラーで冷えすぎると体調が悪くなる可能性があります。自分で体温コントロールができるように、上着は用意しておきましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐きけがする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って体調を整える。



朝ごはんを食べて、しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして体の様子を確認する。

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力をつかうため、こまめに休けいをとるなど体調に気をつけましょう。朝の健康観察で家の人と体調の確認をしましょう。「おなかが痛い」「朝、下痢をしている」「前日吐いた」などのときは、無理せず参加を見送ってください。自分と周りの健康を保つためです。暑さ指数が31を越えると、プール学習は中止になることがあります。熱中症の予防のためです。

ていきけんこうしんだん お おうちのかたへ 定期健康診断が終わりました

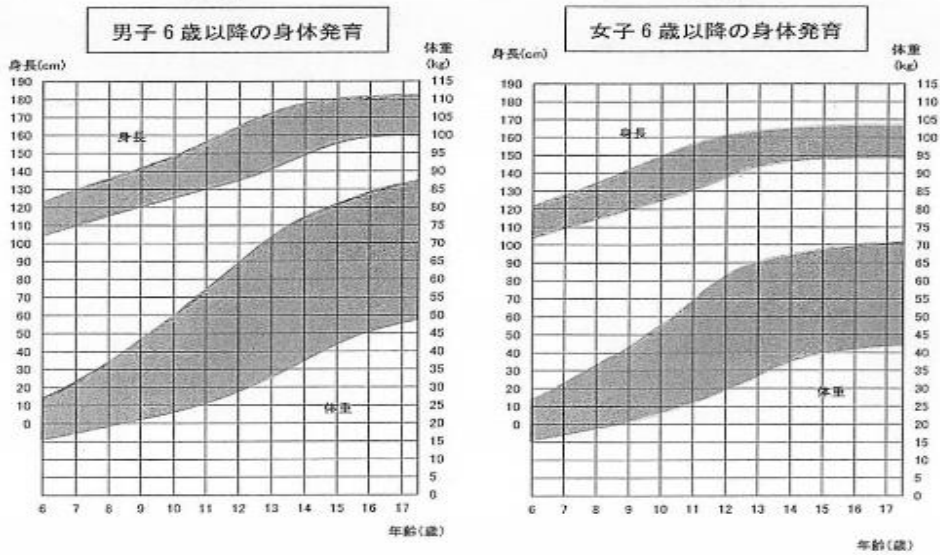
定期健康診断が終わりました。健康診断の結果は、健康手帳P.3に記入して返却します。お子さんと結果についての確認をお願いします。

- *健康診断の結果で、耳や鼻の病気のある人は、プールが始まる前に耳鼻科の病院に行っておきましょう。
- *視力や聴力など、「見えにくい」「聞こえにくい」などの状態があった人は眼科や耳鼻科を受診しましょう。
- むし歯があった人は、歯科で治療を受けましょう。受診の結果は、P33に視力、その他はP.35に受診した病院で主治医の先生に記入してもらってください。
- *運動器検診でチェックしていただいた項目について、内科の土田先生に診ていただきました。すでに、通院中のもことや正常範囲のものについては経過を見ていただき、とくに受診の必要はありません。片足立ちや両足をつけてしゃがむなどは、検診でできたものもありました。痛みがあるものについては、続くようであれば受診をしてください。
- *身長と体重については、健康手帳P.5の「成長曲線」にお子さんと一緒に記入してみましょう。身長と体重の成長が順調だと成長曲線基準線に沿った成長（網掛けのカーブのように右上がりの成長）をします。しかし成長の様子が1年後に急激に上向きになったり、下向きになったりしている場合は、生活環境の変化や精神的な影響なども心配されますが、医療機関への受診が必要なこともあります。

しんちょうとたいじゅうのせいちょうきょくせん

男

女



(平成22年度学校保健統計調査報告より算出、作図引用)

自分の身長・体重を上グラフに書き入れましょう。

- 1 前回測定したときと比べて、どれだけ成長したかを調べます。
 - 自分の年齢（横じく）と身長（縦じく左側）と体重（縦じく右側）の数がぶつかったところに、それぞれ印をつけます。
 - 色のついた部分にそれぞれが入っているかどうかを確かめます。
- 2 こんな時は家の人や先生に相談しましょう。
 - 色のついた部分に印が入っていないとき。
 - 年間3cm以上身長がのびていないとき。
 - 体重が増えていなかったり、減っているとき。