

ほけんだより



令和5年7月 中丸小学校 保健室

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。夏のきびしい暑さに負けず、元気に過ごしていきたいところです。そのためには、しんどくなる前の「予防」が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい生活は、熱中症やさまざまな病気を予防することにつながります。予防できる病気は予防して、元気なからだで楽しい夏休みにしていきましょうね。



その 〇〇 不足 熱中症の危険あり!

水 分 不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 湯く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡 眠 不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運 動 不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

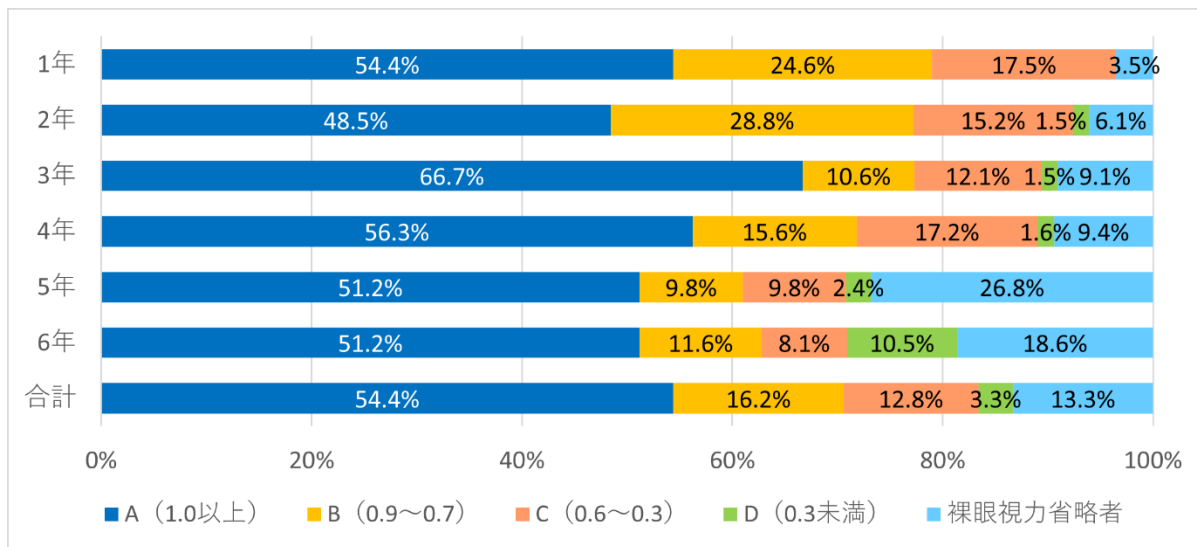
2学期の発育測定は9/4(月)なかよし・5・6年、9/5(火)3・4年、9/6(水)1・2年に行います



健康診断の結果をお知らせいたします



前回に引き続き、健康診断結果をお知らせいたします。
今回は視力検査の結果です。



視力 1.0 未満
の児童合計
45.6%
51.5%
33.3%
43.8%
48.8%
48.8%
45.6%

★裸眼視力 1.0 未満（裸眼視力省略者含む）の者の割合

中丸小：45.6% 埼玉県：34.4% 全国：36.9%

令和3年度埼玉県学校保健統計調査 / 令和3年度学校保健統計調査（文部科学省）より

学年問わず、裸眼で 1.0 が見えない児童が増えています。また、令和3年度の県平均では、裸眼視力 1.0 未満の児童が小学校全体で 34.4%であり、中丸小は 45.6%と上回ってしまう結果となりました。見えづらいことが生活や学習に及ぼす影響は大きいです。結果のお知らせを配布してから、すでに受診をしてくださった方も多いですが、まだの方は早めに受診をしていただければと思います。



風邪症状等で欠席した次の日は、咳エチケットにご協力ください。

感染性胃腸炎に注意



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

おうちの方へ

*夏風邪が大変流行っております。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの病名が付かない高熱や風邪症状が増えています。お子様のご家庭での様子をより一層気にかけていただき、体調不良を訴えていたり、普段と違う様子が見られたりするようであれば、無理をさせずに休ませていただければと思います。

*休み期間中はどうしても生活リズムが崩れがちになりやすいですが、規則正しい生活リズムで過ごすことで免疫力も高まります。ご家庭でのご指導をよろしくお願いいたします。