



平成26年7月1日
練馬区立南が丘小学校
保健室

梅雨の時季ですが、雨が降っていない日には校庭で元気に遊ぶ子供たちの姿が見られます。
これから、暑い日も多くなり、汗もたくさん出ますので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。
また、気温や湿度が高いと体調をくずしやすくなります。朝ごはんをしっかり食べることや水分補給を心がけましょう。



* 7月の保健目標 *

夏を健康にすごそう



熱中症に注意!

熱中症にならないために、早寝・早起き・朝ごはんも心がけましょう!

~熱中症予防のポイント~

① できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしましょう。
風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいいです。



② こまめに水分をとる

運動をしているときは、コップ1杯分程度の水分を15分~30分ごとにとるようにしましょう。



③ 水分はうすい食塩水がいい

水分は、うすい食塩水がいいです。1リットルの水に1~2グラムの塩をまぜたぐらいがちょうどいい濃さです。



気分が悪くなったら、無理をしないようにしましょう!

気分が悪くなったら、日かげなど日光が当たらない、風通しのよいところで休みましょう!



まわりで気分がわるい友達がいたら、すぐに大人に知らせましょう!

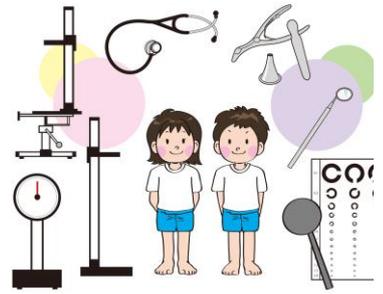


健康診断が終わりました

4月から実施していた健康診断が終了しました。書類の提出等、ご協力をいただき、ありがとうございました。受診のおすすめをもらった人や健康診断を欠席した人は早めに病院に行きましょう。結果は必ず学校にお知らせください。

健康カードを返却します。確認していただき、保護者の方が押印の上、7月7日(月)までに学校へ提出してください。

また、健康診断の結果をのせましたので、ご覧ください。



〈身長・体重・座高の結果（南が丘小学校の平均）〉

	男			女		
	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
1年	116.4	21.6	65.0	114.0	19.6	63.9
2年	121.5	22.9	67.2	120.9	23.0	66.9
3年	128.6	26.2	70.2	127.3	25.8	69.7
4年	134.1	30.2	73.0	134.2	28.7	74.0
5年	137.7	33.0	73.9	139.7	32.3	75.0
6年	145.6	38.2	78.3	150.5	39.9	80.5

3年生までは男子の身長平均の方が高く、4年生以上は女子の身長平均の方が高くなっています。

※成長には個人差があります。結果を気にしすぎないようにしましょう。

健康カードの成長曲線を使って、自分の成長を確認してみましょう！



〈視力検査の結果（南が丘小学校の合計）〉

	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.2以下)
全校合計 (%)	60.5	16.0	15.0	8.5

Aが半分以上ですが、CとDを合わせると23.5%になります。

テレビやゲームは時間を決めるなど、視力が低下しないように気を付けましょう。



〈耳鼻科検診の結果（南が丘小学校の合計）〉

	異常なし	鼻炎	アレルギー性鼻炎	耳あか	中耳炎
全校合計 (%)	65.2	17.2	12.8	8.3	1.4

※複数の診断を受けている児童がいるため、全部の合計が100%以上になっています。

異常なしの人が半分以上ですが、鼻炎とアレルギー性鼻炎を合わせると30%になります。

また、耳あかは8.3%でした。耳鼻科検診の耳あかの診断を受けた人は、耳あかで鼓膜が見えない状態です。耳あかは外耳炎の原因にもなりますので、耳そうじをするように心がけましょう。

