

7月に入り、いよいよ暑さも本格的になってきます。梅雨が明けると、暑さはさらに厳しくなり「熱中症」に注意が必要です。「熱中症」の予防は水分を「こまめに」「ちょっとずつ(コップ1杯くらい)」とることです。熱中症は気温が高く日差しが強いときにおこりやすいのですが、「湿度が高い」「風通しがよくない」時には、日かげでも、部屋の中でも「夜」でもおこります。「外出前」「運動前」「寝る前」…などいろいろな行動の前に水分をとる習慣がつけたいと思います。学校でも引き続き声をかけますが、ご家庭でもご注意頂きますようお願いいたします。



7月の保健目標 夏を健康にすごそう



《平成29年度 定期健康診断の結果》

<身長>

(cm)

	男子			女子		
	全国	H28 東京都	豊玉南小	全国	H28 東京都	豊玉南小
1年	116.5	116.4	117.1	115.6	115.7	116.3
2年	122.5	122.7	123.4	121.5	122.1	122.2
3年	128.1	128.5	128.4	127.2	127.1	128.6
4年	133.6	133.6	133.1	133.4	133.8	132.8
5年	138.8	139.3	140.1	140.2	140.5	139.6
6年	145.2	145.8	146.9	146.8	147.2	146.9

<体重>

(kg)

	男子			女子		
	全国	H28 東京都	豊玉南小	全国	H28 東京都	豊玉南小
1年	21.4	21.3	21.3	20.9	20.9	21.0
2年	24.0	24.1	24.5	23.5	23.6	24.0
3年	27.2	26.9	27.1	26.4	26.2	26.5
4年	30.6	30.1	30.3	29.8	29.7	29.3
5年	34.0	34.3	34.4	34.0	33.9	32.5
6年	38.4	38.8	39.4	39.0	38.8	37.6



<アレルギー疾患>

(%)

- アレルギー性結膜炎A…(要受診)
- アレルギー性結膜炎B…(症状が悪化時に受診)
- アレルギー性鼻炎A…(要受診)
- アレルギー性鼻炎B…(症状が悪化時に受診)

☆アレルギー疾患がAの場合は、受診するようお願いいたします。

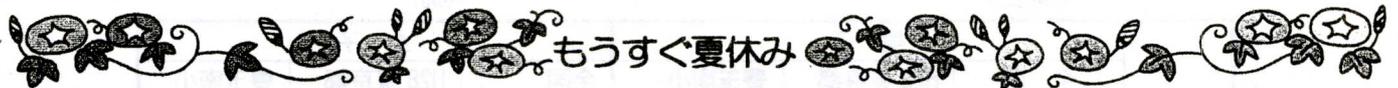
	アレルギー性結膜炎		アレルギー性鼻炎	
	A	B	A	B
1年	2.2	27.2	7.6	26.1
2年	0	18.8	3.8	17.5
3年	0	28.2	5.2	27.1
4年	0	20.5	7.2	16.7
5年	0	33.7	3.6	27.7
6年	1.2	30.5	4.9	29.3
全校	0.6	26.7	5.6	24.6
	27.3		30.2	

<視力検査> (%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	豊玉南	H28・都
A	72	52	61	43	47	32	307	
1.0以上	78.3	65.0	63.5	51.8	56.6	39.0	59.5	58.8
B	10	6	15	9	6	2	48	
0.9~0.6	10.9	7.5	15.6	10.8	7.2	2.4	9.3	12.7
C	7	13	12	14	15	22	83	
0.6~0.3	7.6	16.25	12.5	16.8	18.1	26.8	16.1	18.4
D	3	9	8	17	15	26	78	
0.3未満	3.2	11.25	8.3	20.5	18.1	31.7	15.1	27.7

<歯科検診> (%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	豊玉南	H28・都	
むし歯	治療済み	8.7	25.0	43.8	38.6	31.3	32.9	30.0	21.9
	むし歯あり	20.7	26.3	10.4	15.7	16.9	8.5	16.3	16.7
	合計	28.4	51.3	54.2	54.3	48.2	41.4	46.3	38.6



☆治療はお済みですか?…夏休み中に治療を!

4月からの定期健康診断が無事に終了しました。健康診断の結果、むし歯など治療の必要のある人は、夏休みを利用し早めに受診・治療をお願いします。

☆生活リズムを整えて

もうすぐ楽しい夏休み。体の調子を崩さないために、暑さも考えながら、夏休みも決まったサイクルで生活できるといいと思います。テレビ、ビデオ、ゲーム、携帯電話など情報機器の使い方について、ご家庭でルールは決まっていますか?夏休みの前に、ご家庭でもう一度ルールを確認できるといいですね。またついつい寝るのが遅くなってしまわないように、「遅くても〇時までに寝る」などご家庭で決めておいて下さい。

☆感染症にご注意を!

校内で「水痘」「溶連菌感染症」が出ています。また夏になるとはやる「夏かぜ」もあります。引き続き、手洗い・うがいなど予防を心がけて下さい。

<主な夏かぜ>

- 咽頭結膜熱(プール熱)…のどの痛みや発熱、激しい咳などが見られます。
- ヘルパンギーナ…39~40度の高い熱が出るほか上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。
- 手足口病…37~38度の熱(発熱しないこともあります)手や足などに発疹が現れます。



<水痘> (水ぼうそう)

- 感染…水ぼうそうのウイルスによって感染します。
飛沫感染、空気感染、接触感染します。とても感染力の強い病気です。
- 潜伏期間(かかってから発病するまでの症状の出ないとき)…12日~21日(約2週間)
- 症状…体や顔に小さな発疹ができます。発疹がだんだん水疱(水ぶくれ)になってきます。かゆみを伴い、発熱・頭痛がみられることもあります。水疱は1週間ぐらいで乾いてかさぶたになり治っていきます。
- 出席停止期間…全ての水疱がかさぶたになるまで「出席停止」になります。

(必ずお医者さんの指示に従って下さい)

※予防接種をしても罹患することがあります。疑わしいときは必ず受診をお願いします。

夏休み、楽しく健康にお過ごし下さい。休み明け、元気な顔で会えるのを楽しみにしています。