

# ほけんだより 7月

令和元年7月4日  
 練馬区立豊玉南小学校  
 校長 風見由起夫  
 養護教諭 澤田貴子

1学期も残りわずかとなりました。校庭では、汗をいっぱいかきながら元気に遊んでいる子供たちの声が響いています。梅雨が明けると、暑さの厳しい毎日が続くようになります。これから迎える夏を元気に過ごすために、健康に気を付けて規則正しい生活を送りましょう。

## 7月の保健目標 夏を健康にすごそう

### 熱中症に注意しましょう！

これから暑さが厳しくなってくる日が増えてきますが、暑さに慣れていないときや、体調が悪いときには特に熱中症になりやすいとされています。しっかりと熱中症予防ができるようにしましょう。

こんなときに熱中症になりやすいです！

- 気温や湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 体調が悪いとき
- 暑さに慣れていないとき



### 熱中症予防に大切なこと

**こまめに水分補給をしましょう**  
 のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。



**体調管理をしっかりとしましょう**  
 寝不足や、偏った食事をしていると熱中症になりやすいです。規則正しい生活を心がけましょう。



**体調が悪いときは運動を控えましょう**  
 体調が悪いときに、無理をして運動をすると熱中症になりやすくなります。体調が悪いときには、無理をせずゆっくりと休むようにしましょう。



## 令和元年度 定期健康診断の結果

### ○身体測定

	男 子		女 子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	118.0	22.1	115.8	21.3
2年	121.8	23.8	121.5	24.1
3年	128.6	27.3	128.1	26.1
4年	134.0	30.6	134.2	30.3
5年	139.5	34.4	141.9	34.3
6年	144.4	38.9	146.1	38.3

## ○眼科検診・視力検査

	眼瞼縁炎	アレルギー性 結膜炎 A	アレルギー性 結膜炎 B	視力異常(矯正視力も含む)			
				B	C	D	計
1年	0	0	14	26	10	1	37
2年	1	0	18	22	8	6	36
3年	1	2	24	14	15	10	39
4年	0	0	24	8	16	19	43
5年	1	0	32	9	21	24	54
6年	0	0	21	13	13	24	50
計	3	2	133	92	83	84	259

B : 0.9~0.7    C : 0.6~0.4    D : 0.3以下

## ○耳鼻科検診

	鼻炎 副鼻腔	アレルギー性 鼻炎 A	アレルギー性 鼻炎 B	耳垢栓塞
1年	4	7	14	2
2年	3	4	26	0
3年	3	6	31	1
4年	4	8	16	1
5年	1	8	30	1
6年	0	5	20	0
計	15	38	137	5

## ○歯科検診

	乳 歯			永 久 歯		
	むし歯有(人)	処置歯数	未処置歯数	むし歯有(人)	処置歯数	未処置歯数
1年	9	77	17	1	6	1
2年	11	82	30	3	2	4
3年	15	131	32	6	12	10
4年	21	121	48	2	14	3
5年	6	86	11	7	30	12
6年	5	62	9	3	26	4
計	67	559	147	22	90	34

定期健康診断において、結果のお知らせをもらった人で、まだ治療が済んでいないものがある場合には、早めの受診・治療をお願いします！

夏休みは治療のチャンス

