

# ほけんだより 7月

令和2年7月22日  
 練馬区立早宮小学校  
 校長 須藤 田鶴子  
 養護教諭 石山 綾

もうすぐ夏休みです。梅雨明けが待ち遠しい頃ですが、体調を崩してお休みする児童が増えています。保健室では毎朝、健康観察票やマスク忘れ、ハンカチ忘れの子への対応をしています。2学期以降も健康観察票の提出、すべての活動前後の手洗いなどは続けていくことになると思いますので、新しい生活様式の一つとして習慣となるようご協力ください。本校では、大事を取って、発熱がなくても欠席してくださる方が多いので保健室来室がとて多いわけではないのですが、それでも6月に比べると体調不良での来室が2倍近くになっています。特に月曜日と疲れがたまってくる木曜日の来室が非常に多いです。あまり熱が高くない場合でも体調不良で来室した際は、早めにご連絡をしてお迎えをお願いしております。こちらもご協力をお願いいたします。

## 実施した健康診断の結果をお知らせします

マスクを着用したまま、一定の距離をとり、身体計測（身長・体重）、聴力検査（1・2・3・5年）、視力検査を実施しました。尿検査の結果も併せて1学期中に実施した健康診断の結果を「健康カード」に記入し、お渡しします。保護者印の欄に押印のうえ、7月28日までに担任へお返しください。

☞今回は濃く囲まれた項目のみ記入しています。  
 一番下の欄に確認印をお願いいたします。

**感染症発生状況（7月） 水痘（水ぼうそう）2人**

**文部科学省から届いた2枚目の布マスクを配布します**  
 本日、全児童に1枚ずつ布マスクを配布しました。ご確認ください。  
 くしゃみや、鼻血でマスクを汚すことがあってもランドセルに予備のマスクを携帯している児童が多く、感心しています。もし、足りないようでしたら本日配布の布マスクもご活用ください。

健康診断の記録		年度	
身長(cm)	・	・	・
体重(kg)	・	・	・
発熱状態			
呼吸	社		
胸部・四肢			
皮膚疾患			
心臓の疾患及び異常			
尿	蛋白		
	糖		
	潜血		
視力	右 ( ) ( )	( )	( )
	左 ( ) ( )	( )	( )
	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	
眼の疾患及び異常			
聴力	右		
	左		
耳鼻咽喉科疾患			
歯むし歯	あり・なし	あり・なし	
口腔の疾患及び異常			
その他			
斜線は異常なしです。☆は検査結果については、異常がある時			
保護者印	○		

### 今後の保健行事について

感染拡大によって変更の可能性はありますが下記の日程で実施する予定です。また、歯科では手袋を一人ずつ交換するなど感染予防に努めるため、検査に大変時間がかかります。5、6年生については午後の検査となり、給食後に歯磨きの時間をとって検査をすることになります。口腔内は感染リスクが高いため検診に配慮が必要ですのでご理解ください。

- 内科 : 9月3日(木) 2・6年、11日(金) 1・5年、18日(金) 3・4年
- 耳鼻科 : 9月8日(火) 全学年 眼科 : 9月17日(木) 全学年
- 歯科 : 10月15日(木) 1・2・5年、22日(木) 3・4・6年
- 心臓 : 10月13日(火) 1年

# 今月の保健目標 夏を健康に過ごそう

## 夏を元気に過ごすポイント4っ!

**POINT** ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

**POINT** ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

**POINT** ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

**POINT** ④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

## すぐそばに 足りないおばけ! 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
  - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は //

「水分」が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
  - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は //

「栄養」が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんにも野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
  - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は //

「睡眠」が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもつらくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜更かしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。