

ほけんだより 7月

湯河原小学校 2022.7.6 No.5

毎年梅雨明けの気温上昇とともに「熱中症」の発生数が増加します。帽子をかぶる、水分や塩分の補給をする、朝食を食べる、夜更かしせず早く寝る、など体調を整えて熱中症を予防しましょう。



学校では熱中症計で「暑さ指数」を調べています。「運動に関する指針」を参考に、外での活動をやめて校舎内で過ごしたり、授業中でもこまめに水分補給をしたりするように呼びかけています。

また、外での活動、体育、植物の観察下校時などはマスクをはずすように指導しています。登校のときもマスクを取って歩くように、ご家庭でも声かけをお願いします。



外ではマスクを取りましょう。

熱中症・日焼け対策に…



ぼうしをかぶろう！

水分はのどが渴いてから一度にたくさん飲むのではなく運動前でもこまめに補給しましょう。保健室でも経口補水液を用意しています。



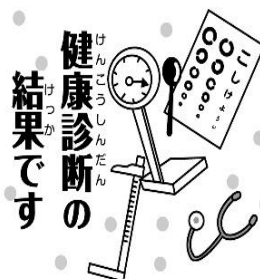
健康診断が終わりました。

健康手帳の後方のページに「健康診断結果通知書」を添付しますのでご確認ください。

次のような疾病がある場合は早めに受診をお願いします。

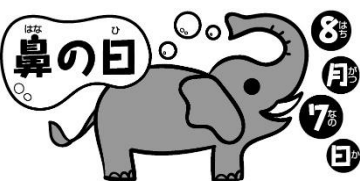
- * 疾病
- * う歯（むし歯）や要注意乳歯（抜いたほうがよい乳歯）
- * 視力低下

今年度より眼科校医をしていただきますかやま駅前眼科の佐藤先生より「視力検査で『B・C・D』の人は眼科で検査を受けてください」というお話がありました。



健康診断結果通知書			
身長	111.1cm	臨床医学的検査	異常なし
体重	20.0kg	疾病及び異常	異常なし
栄養状態	異常なし	その他の疾病及び異常	異常なし
視力	右 A ()	頸部	異常なし
左 C ()		歯列咬合	異常なし
聴力	右 1000Hz30dB	歯槽の状態	ほとんど付着無し
左 異常なし		歯肉の状態	異常なし
骨柱・胸郭・四肢	受診種痘（骨柱側向）	歯内の状態	異常なし
聴の疾病及び異常	異常なし	(永久歯) 現在歯	21
耳鼻咽喉科疾患	アレルギー性鼻炎	(永久歯) う歯 非処置歯	2
皮膚疾患	異常なし	(永久歯) う歯 処置歯	2
蛋白 第1次	(-)	(永久歯) CO	1
糖 第1次	(-)	乳歯	0
その他の検査 第1次	(-)	(乳歯) 現在歯	4
蛋白 第2次	(-)	(乳歯) う歯 非処置歯	0
糖 第2次	(-)	(乳歯) う歯 処置歯	0
その他の検査 第2次	(-)	(乳歯) CO	0
疾病及び異常	異常なし	要注意乳歯	1
指導区分	異常なし	その他の疾病及び異常	要注意乳歯

視力検査は、()の左側に、矯正視力は()内に表示しています。
視力：A = 1.0以上、B = 0.7以上、C = 0.5以上、D = 0.3未満



上を向かないで、下を向いて落ち着いて鼻をつまもう！

鼻血の正しい手当て、知ってる？

鼻にティッシュをつめる。 ~~×~~

首の後ろをたたく。 ~~×~~

鼻専用のつめものをする。 ~~×~~

鼻の上部分をぬれタオルなどで冷やす。 ~~×~~

うつむいてすわる。 ~~×~~

小鼻をつまむ ~~×~~

げん き たの **元気に楽しく!**
もうすぐなつやすみ



- 【も】 健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】 夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
- 【す】 便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【ぐ】 「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
- 【な】 熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも『予防』を心がけましょう。
- 【つ】 食べただけ、飲みたいだけっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】 好きなものにかたよっていませんか? 食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】 朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】 深くない、流れがおだやかと書いていても…。必ずおとなの人といっしょに。



熱帯夜に負けない! 簡単安眠アドバイス♪

寝る前に明るい光を浴びない



夜のメールチェックはほどほどに

冷感素材の寝具や保冷剤・アイス枕を活用



手や足に当てると気持ちがいいですよ

エアコンや扇風機もタイマーを使って上手に活用



温度は高めの26℃、タイマーは3時間で

寝る1時間前にぬるめのお風呂に入る



シャワーだけよりも深部体温が下がりやすくなります