

# ほけんだより 7月

令和元年7月  
伊深小保健室

今月は、待ちに待った夏休みが始まります。健康に過ごすための目標を決めて、毎日元気に過ごせるように準備しておきましょう。また、学校が休みでも『早ね早おき朝ごはん』を続けられると、きっとすてきな夏休みになりますよ。自分の体調に気を配り、暑い夏も元気に過ごせるようにしましょう。

ねっちゅうしょう

よぼう  
予防しよう!



## ①なりやすい時

- 気温が高いとき
- 湿度が高いとき
- 急に暑くなる梅雨明け
- 風が弱いとき
- 日差しが強いとき
- (体が暑さに慣れていないため)

## ②予防

- 帽子をかぶる
- こまめな水分補給
- こまめな休けい
- 風通しのよい服を着る
- 日陰で遊ぶ
- 朝食をとる
- クーラーをつける
- 睡眠をとる

## ③症状と手当

Ⅰ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>• めまい、たちくらみ</li> <li>• 筋肉痛、足がつる</li> <li>• 手足がしびれる</li> <li>• 気分がわるい、ボーっとする</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• すずしい、風通しのよい場所で休む。</li> <li>• 衣服をゆるめ、体（とくに脇や首、足のつけね）を冷やす。</li> <li>• 水分、塩分をとる。</li> </ul>
Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 意識が何となくおかしい</li> <li>• 頭がいたい</li> <li>• 吐き気、嘔吐</li> <li>• 体がだるい</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ⅰ度のであてをつづける</li> <li>• だれかが必ずそばで見守り、症状がかいぜんしなければ病院へ行く。</li> <li>• 水分がとれない（もどしてしまう）ときも病院へ行く。</li> </ul>
Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 意識がない</li> <li>• 呼びかけに対し返事がおかしい</li> <li>• まっすぐ歩けない</li> <li>• けいれん</li> <li>• 体が熱い</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ⅰ度、Ⅱ度のであてをつづける</li> <li>• すぐに救急車を呼び、病院へ行く。</li> </ul>

## 健康診断結果

(全校66人)

### <視力>

\* 視力 1.0 未満の人 27人

(視力の判定…A : 1.0 以上、B : 0.7 以上 1.0 未満、C : 0.3 以上 0.7 未満、D : 0.3 未満)

### <歯科>

\* むし歯がある人 17人

\* 若干の歯垢の付着のある人 13人

\* むし歯になりそうな歯がある人 14人

\* 軽い歯肉炎の人 31人

• 健康診断の結果、受診の必要があり、未受診のお子さんは、ぜひ夏休みに受診をお願いします。  
• 受診済の用紙は各担任に提出してください。

# 「健康カード」確認、「成長記録カード」記入についてのお願い

美濃加茂市の小・中学校では、お子様の成長や健康の記録として『健康カード』と『成長記録カード』を使用しています。『健康カード』については6年間、『成長記録カード』は小学校1年生から中学校3年生までの9年間使用します。どちらも子どもたちの健康についての自己管理に活用していただくためのものです。今回、健康カード、成長記録カードとも配付いたしますので、下記の内容をお読みいただき、ご記入くださいますようお願いいたします。

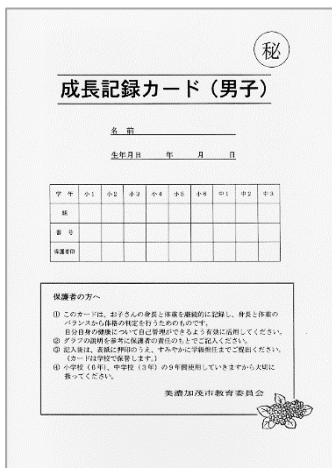


## 《健康カードについて》黄色のカード

- ・発育測定結果では、身長伸びや体重の増加など6年間の成長の様子がわかります。
- ・定期健康診断結果では、学校での健康診断の結果について記入してあります。
- ・毎学期末ごとに、ご家庭へお返しいたします。

内容をご確認のうえ、表紙の保護者印欄に押印をお願いします

## 《成長記録カードについて》男子は水色、女子は桃色のカード



### 肥満度判定曲線や成長曲線が印刷されています。

- ・肥満度判定曲線では、身長と体重の関係から、肥満度が何%なのか、やせすぎなのか、太りすぎなのかなどを判別することができます。
- ・成長曲線は、低身長や肥満、二次性徴異常の早期発見の資料になります。

### このカードは保護者の方が記入して下さい。

1学期末のみ配付します。記入の仕方をよく読んでご記入ください。

- ① 『健康カード』を見て、4月の身長・体重を1ページ目の表に記入する。
- ② 身長・体重の結果を「肥満度判定曲線」に記入し、グラフを作成する。
- ③ 3ページ目の成長曲線に身長と体重の値を入れてグラフを作成する。

※成長曲線のグラフには、測定日現在の年齢の所にその値をご記入ください。  
発育測定時に何歳と何ヶ月なのかを正確に記入することがとても重要です。

測定日：4月10日

※グラフ記入の際は、黒以外のペン（赤や青のペン）でご記入いただくと見やすくなります。

- ④ 最後に表紙の保護者印欄に押印をお願いいたします。

☆7月12日（金）までに学級担任へ返却をしてください。