

保健だより 7月

令和2年7月1日
愛和小学校校長 則永久美子
保健室

6月の中旬ごろから、体調不良を訴えて来室する児童が増えてきました。体調不良で登校し、登校後悪化して早退するケースがあります。朝から体調が良くない場合は、無理をして登校せず、家庭で静養するようにしてください。

7月の保健目標 『きまりある生活をし、夏を元気にすごそう！』

毎日元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、睡眠をしっかりとり、疲れを翌日に残さないことが大切です。高学年は22時までに、低学年は21時までに寝るといいですね。

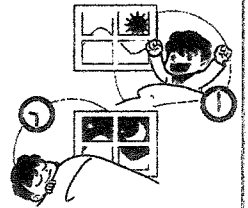
よく眠るといいことがいっぱいあるよ！

- ① 「体の疲れがとれる」－休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。
- ② 「心が落ち着く」－睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。
- ③ 「記憶を整理する」－脳が勉強して覚えたことを整理し、記憶として定着させます。
- ④ 「成長ホルモンが出る」－骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中にたくさん出ます。
- ⑤ 「病気から体を守る」－感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

しっかり睡眠をとるためには？

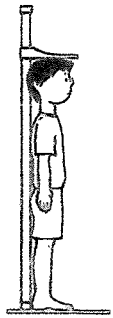
- ① まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜に眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。
- ② 朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動することで、さらにぐっすり眠ることができます。

☆成長期の今、睡眠はとても大切です。早く寝て、ぐっすり眠りましょう！



身体測定平均値です～みんな大きくなりました～

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	117.9	115.7	22.2	20.8
2年生	122.9	124.3	24.1	25.4
3年生	129.5	128.5	27.3	27.5
4年生	133.7	136.0	29.3	33.1
5年生	141.7	143.2	37.7	39.6
6年生	147.1	150.0	42.0	41.4



健康カードについて

身体測定が終わりましたので、計測結果を健康カードでお知らせします。ご覧になりましたら、保護者欄に押印をし、担任に提出してください。

健康カードの裏面に、1～5年生は「横断的標準身長・体重曲線」が、6年生は「肥満度計算図表」がありますので、お子さんの成長の様子をご確認ください。

7月の保健行事

日 曜日	内容	対象学年	持ち物
6日(月)	視力検査	6年生	眼鏡使用者は眼鏡。矯正視力も検査します。
7日(火)	視力検査	5年生	
8日(水)	視力検査	4年生	
9日(木)	視力検査	3年生	
13日(月)	視力検査	1年生	
15日(水)	視力検査	2年生	
20日(月)	聴力検査	5年生	聴力検査の結果、精密検査が必要と思われる児童に「健康診断結果のお知らせ」を渡します。 早めに耳鼻咽喉科医の診察を受け、受診が済みましたら、『受診結果票』を担任に提出してください。
22日(水)	聴力検査	3年生	
27日(月)	聴力検査	2年生	
28日(火)	聴力検査	1年生	

視力検査の結果、裸眼視力が1.0未満の児童に、「健康診断結果のお知らせ」を渡します。
早めに眼科医の診察を受け、受診が済みましたら、『受診結果票』を担任に提出してください。

聴力検査の結果、精密検査が必要と思われる児童に「健康診断結果のお知らせ」を渡します。
早めに耳鼻咽喉科医の診察を受け、受診が済みましたら、『受診結果票』を担任に提出してください。

定期健康診断についてのお知らせ

- ・身体計測・視力・聴力・色覚検査が、6月から実施できることになりました。
- ・内科・眼科・耳鼻科・歯科健診は、夏休み明け（8月24日）以降実施できることになりました。
- ・結核健診は、例年内科健診と連携して行っていましたが、今年度に限り、内科健診を待たずに「結核健診問診票」にて実施することになりました。（※問診票の記入と提出、ありがとうございました。）
- ・腎臓病健診（尿検査）は、9～10月に実施の予定です。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

環境省・厚生労働省資料より

- ① 暑さを避けましょう。
- ② 適宜マスクを外しましょう。 → 気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意。屋外で人と
- ③ こまめに水分補給しましょう。 → の距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクを外す。
- ④ 日頃から健康管理をしましょう。 → 日頃から体温測定、健康チェック。体調が悪く感じた時
- ⑤ 暑さに備えた体力づくりをしましょう。 → は、無理をせず自宅で静養。

☆今年、マスクを着用しての熱中症対策なので、今まで以上に注意が必要です。

登下校や休み時間は、帽子をかぶりましょう。

忘れないようにチェックをお願いします

マ ス ク	検温・健康チェック	ハ ン カ チ
ランドセルに予備のマスクを数枚入れてください。 ※国から2枚目の布マスクが届きました。予備用としてランドセルに入れることにします。	『まいにちのけんこうかんさつひょう』に体温を記入して、登校時に持たせてください。 毎朝健康観察をし、学校で元気に過ごせるか確認してください。	ハンカチがないと、せっかくきれいに手を洗っても清潔を保つことができません。 毎日清潔なハンカチを持たせてください。