

すくすくほけんしつ



令和3年 7月 5日
 習志野市立秋津小学校
 校長 加藤 努
 養護教諭 小林 千紘

すっきりしない天気が続いた梅雨ももうすぐ終わり、いよいよ夏本番が近づいてきますね。汗をかいた後は水分をよくとって、熱中症にならないようにしましょう。

健康診断で病気が見つかった人は、早めに病院へ行って、元気に夏休みを迎えられるようにしたいですね。

はる けんこうしんだん 春の健康診断のまとめ

身長・体重の増え方は個人差があるので、焦らず自分の成長のスピードを大切にしてくださいね。
 保護者の皆様、4月からの健康診断に御協力いただきありがとうございました。

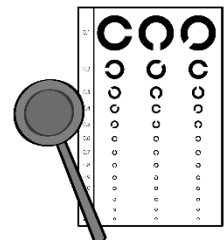
● 身体計測の平均 (秋津小)

男子	身長(cm)	体重(kg)
1年	118.0	22.2
2年	122.8	24.4
3年	129.1	27.0
4年	135.2	32.2
5年	143.5	38.9
6年	151.0	43.1

女子	身長(cm)	体重(kg)
1年	117.8	22.9
2年	125.2	26.7
3年	131.1	28.8
4年	134.6	29.6
5年	144.5	37.0
6年	149.9	41.7

● 各健診の治療状況 (6/28 現在)

	治療が必要な人数	病院を受診した人数
視力検査	58人	16人
眼科	7人	1人
耳鼻科	4人	2人
歯科	39人	4人



● 受診のおすすめ ●

上記の表にある「治療が必要な人数」は、「受診をする必要がある人数」です。歯科検診で経過観察とされた児童は含みません。

乳歯のむし歯は永久歯にも影響します。また、特に低学年の視力は発達途中のため、視力が良くない場合は早めの対応が大切です。まだ受診していないご家庭は早めの受診をお願いいたします。

あわせて、治療終了後は受診報告書の提出もお願いいたします。



- 健康カードをお配りしました！
1学期の健康診断の結果です。ご確認ください。
★1年心電図、5年脊柱側弯の検査は2学期に実施します。

保護者押印後 7月12日(月)までに担任へ提出をお願いします。

保護者の方へ ~色覚検査のお知らせ~

7月7日(水)に、4年生の希望者を対象とした色覚検査を行います。色覚検査は、生まれつき色の見え方が違うお子様が、日常生活や将来の職業選択の際に困らないよう、早い段階で異常があることを見つけるための検査です。4年生以外で色覚検査を希望される場合は、連絡帳などに記入していただき、担任を通して保健室まで御連絡ください。

★7月 学習がはじまる前に 保健室からのお願い★

- ・つめを短く切りましょう。
1週間に一度は確認をしておいてあげれば切りましょう。
- ・耳のそうじをしましょう。
そのまま水の中に入ると、ふやけて膨らみ、さらに聞こえにくくなります。
- ・毎朝体の様子を確認しましょう。
朝ご飯は食べたかな？うんちはでたかな？具合の悪いところはないかな？



もうすぐ夏本番！

●のどが渇く前に水分をとりましょう！●

のどがかわいたと感じるときには、体は水分がとっても足りていない状態です。のどがかわく前にこまめに少しずつ飲むようにしましょう。
飲み物は、水がお茶がおすすめです。スポーツドリンクは運動をしたあとに飲むのはおすすめです。砂糖がたくさん入っているので運動をしていない日に飲みすぎないようにしましょう。



●無理せずマスクをはずしましょう！●

体育のあとや外で遊んだあとなど、暑くて息苦しく感じるときは、無理をせずマスクをはずして休みましょう。
マスクをはずしたときは、おしゃべりをせず、周りの人から距離をとるようにしましょう。

