

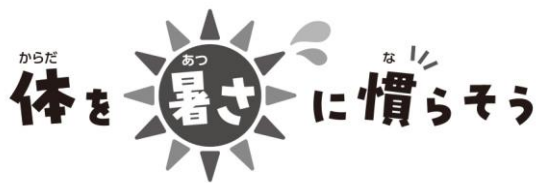
# すこやか

ほごしゃ かた  
保護者の方へ

2026. 6. 29  
藤沢小 保健室

ジメジメした日が続いているせいか、体調をくずしてお休みする子がふえています。  
朝からぐあいの悪いときはムリをしないでおうちでゆっくり休んでください。

全ての健康診断が終わりました。おうちでのご協力、ありがとうございました。各担任が健康診断の結果を「健康手帳」でお知らせしています。目をといたら、サイン等をして返却してください。



熱中症を予防するために・・・



こまめに水分補給



すずしいふくそう



ゆぶねにつかる



うんどうは  
ほどほどに



エアコンの  
温度設定に  
きをつける  
(ひやしすぎない)



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか? WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGTが28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。  
暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25～28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21～25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

頭をよくかいていたら  
**注意!**

お子様が頻繁に頭をかいたり、かゆみを訴えたりしたら、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因かかもしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねた毛根部などはアタマジラミの成虫や幼虫、卵が多い場所です。注意して見てあげてください。



**アタマジラミ**  
の  
駆除

- 2週間ほど大人が洗髪し洗い流す
- 梳き櫛など目の細かい櫛で髪をとかす

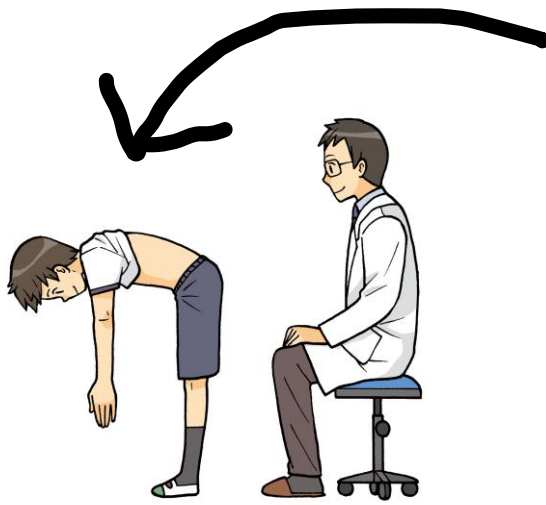
アタマジラミは不潔だからうつるものではありません。頭髪から頭髪へアタマジラミが移動することで感染します。園での感染拡大防止のため、もし発見したらお知らせください。

予防には、適切な駆除や毎日の洗髪、タオルなどの共用を避けるなどが有効です。



6月18日に「藤沢ぶん整形外科」の高山文治先生に「脊柱側弯二次検診」を実施していただきました。

全校児童数569名中、該当者は103名でしたが、欠席者がいたので100名が受けました。



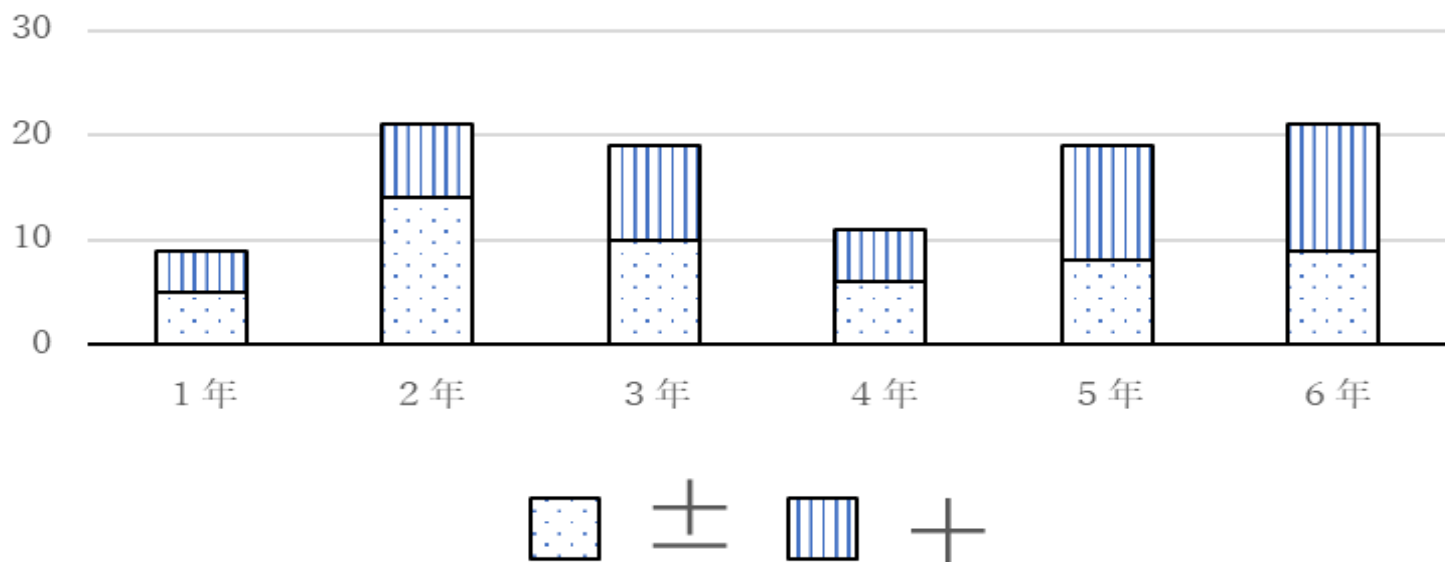
このように前屈します。

脊柱側弯二次検診結果について

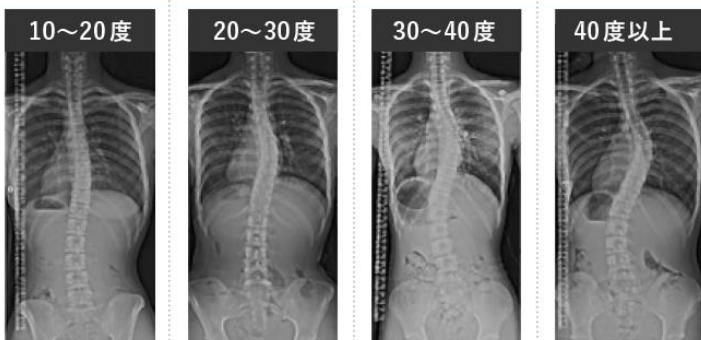
4月に配布、記入していただく「保健調査票」の裏面にのっているように肩甲骨から背中・腰までの左右差をみていただきました。結果は(-)⇒異常なし

(±)⇒来年度検診 (+)⇒受診 と分けています

### 脊柱側弯二次検診(視診)結果 ±→来年度視診 +→受診対象



#### コブ角



日本側彎症学会ホームページより抜粋

これは、脊柱側弯症と言われた子の「背骨」のレントゲン写真です。脊柱側弯になる原因は不明です。姿勢が悪いから背骨が曲がるわけではありません。背骨が曲がるために、姿勢が悪くなるようです。

今年度の結果は、上記のグラフのとおりです。

(-)は、0でした。

脊柱側弯とは、左記の写真のように背骨が曲がっていく疾患です。

ほおっておいて、自然に治るものではありません。

すでに受診結果を出している子もいます。

「+」と言われ、まだ受診していない子は、早めに専門医にみてもらいましょう。