

7月のほけんだより

藤沢市立羽鳥小学校 保健室 2024年7月

じめじめと暑い日が続き、熱中症が心配な季節となりました。暑さに負けず、元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。睡眠や朝食で生活リズムを整え、こまめな水分補給・休憩をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう！

さて、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。健康な生活を心がけ、安全に、楽しく過ごしてくださいね。夏休み明け、また元気に会いましょう！

一部ですが水痘がでています。赤い発疹が複数見られた場合は受診をお願いします。

7月の保健目標 <夏の病気を予防しよう>



WBGT(暑さ指数)を知っていますか？

人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つをとりいれた温度の指標です。

(環境省 熱中症予防情報サイトより)

(日本スポーツ協会 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(R1)より)

気温(参考)	24℃未満	24℃～28℃	28℃～31℃	31℃～35℃	35℃以上
暑さ指数(WBGT)	21℃未満	21℃～25℃	25℃～28℃	28℃～31℃	31℃以上
熱中症予防	ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	運動原則
運動指針	(適宜水分補給をしましょう)	(積極的に水分補給をしましょう)	(積極的に休息をしましょう)	(激しい運動は中止です)	中止



こまめに水分補給



帽子をかぶろう



涼しい格好をしよう

ほけんいん 保健委員の5.6年生が、まいにちあつしすう はかり ひょうを もとに ねちゅうしゅうちゅうい ほけんしつまえ にししやうこうぐちよこ けいじ パネルを確認して、熱中症予防にやくだ役立ててみてね。

保護者の皆様へ

○受診のおすすめについて

健康診断を行った結果、医療機関での治療・検査が必要とされた児童には受診をすすめるお知らせをお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早めに受診をお願いいたします。なお、学校の健康診断は病気の可能性を見つけるものです。最終的には病気や異常がない場合もあります。

○「定期健康診断の記録」について

「定期健康診断の記録」を、7/19（金）までに配付予定です。

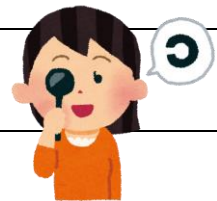
※確認後、学校への提出は不要です。

○「定期健康診断の記録」の看法

「定期健康診断の記録」の受け取り時にご確認ください。学校ホームページに保健だよりを掲載しておりますので、そちらからも確認ができます。

・視力について

記載内容	視力の判定	
1.0可	1.0以上	学校生活に一応支障はありません
0.7可	0.9~0.7	学校生活にやや支障があります 眼科を受診しましょう
0.3可	0.6~0.3	学校生活に支障があります 眼科を受診しましょう
0.3未満	0.2以下	学校生活にかなり支障があります 眼科を受診しましょう



・歯科について

項目	数字や記号の意味	
要注意乳歯	抜くか抜かないかを慎重に考慮する必要がある乳歯	
顎関節の状態 歯列・咬合の状態	0	異常なし
	1	定期的な観察が必要
	2	専門医による診断が必要
歯垢の状態 (歯のよごれ)	0	ほとんど付着なし
	1	若干の付着あり
	2	相当の付着あり(専門医に相談)
歯肉の状態	0	異常なし
	1	歯肉に軽い炎症あり 適切なブラッシングと定期的な観察が必要
	2	専門医による診断が必要
CO	要観察歯(う歯とは判定しにくい、初期病変の疑いがある歯)	

