

ほけんだよい

7月号



藤沢市立羽鳥小学校 保健室 2026年7月

あと2週間ほどで夏休みですね！みなさんはどんな夏休みにしたいですか？

自分のやりたいことなど目標を立ててみるのもいいですね。

早寝早起き・朝ご飯で一日の生活リズムをととのえて、残りの1学期も、夏休みも、元気にすごしましょう！

7月の保健目標 夏の病気を予防しよう！

羽鳥小学校では、6月は溶連菌感染症や感染性胃腸炎の報告がありました。夏に流行しやすい感染症もありますので、夏も感染症予防をしていきましょう。これからだんだんと暑くなってくるので、熱中症の対策もしていきましょう。

感染症を予防するためには？

手洗い



食事の前やトイレの後に

換気



ろうか側と窓側など
2方向あけて

感染症や 熱中症など

病気に負けない体づくり

睡眠



早寝早起きをして、つかれた
日はいつもより早く寝よう

食事



1日3回、ごはんや肉・魚・
野菜などバランスよくとろう

熱中症を予防する ためには？

水筒を持ってきて
こまめに水分補給



外に出るときは
ぼうしをかぶる



日かげやすずしいところ
でこまめに休む



保護者の皆様へ

今年度の定期健康診断が終了しました。

保護者の皆様にもご協力いただき、ありがとうございました。

裏面の連絡事項についてご確認よろしくお願ひいたします。



○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、7/17（金）に配付予定です。

○「定期健康診断の記録」の見方

「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
C0		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)

