

# 7月のほけんだより

藤沢市立天神小学校  
保健室  
2023.7.

いよいよ<sup>たの</sup>な<sup>なつやす</sup>夏休みがスタートですね！！

校内をまわっていると、子どもたちが集中してテストに取り組む姿をよく見かけました。

1学期の学習が終わりましたね。

1学期は体調不良や発熱による欠席や早退が続き、保健室の来室者も少し多かったように思います。天神小では学級閉鎖を行うことなく夏休みを迎えることができ、ご家庭での体調管理に感謝しています。

夏休み明けまた元気に登校してくる姿を楽しみにしています。

## 今年度より健康手帳が変わりました！！

毎年夏休み前に健康診断の結果をまとめた「健康手帳」を配布し、印を押してもらい、回収していましたが、今年度より、回収をなくし、渡しきりのものへと変更になりました。結果のデータは昨年度のものから卒業の年度まで積み重なっていきます。昨年度まで使用していた健康手帳は今年度より記入せず、卒業時に返却いたします。

4月におこなった身体計測の結果より、みなさんの平均値を出してみました。身長を気にしている子も多いですが、伸びる時期はひとそれぞれです！



【 学年別 身長・体重の平均値 】

学年	天神小の平均値				全国の平均値			
	身長(cm)		体重(kg)		身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	117.6	116.0	22.3	21.3	116.7	115.8	21.7	21.2
2年	123.0	121.8	24.4	25.1	122.6	121.8	24.5	23.9
3年	128.3	128.3	28.6	27.4	128.3	127.6	27.7	27.0
4年	133.2	133.7	31.3	29.3	133.8	134.1	31.3	30.6
5年	138.5	141.9	33.5	35.0	139.3	140.9	35.1	35.0
6年	147.2	147.2	41.6	39.4	145.9	147.3	39.6	39.8

令和3年度文部科学省学校保健統計調査より

## 夏☆本番！ こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

☀️ 日射病・熱射病 ☀️

※ 天下、外出時の  
帽子と水分補給...

忘れずに

××× 日焼け ×××

海・プール...

日焼け止めを活用し  
焼けすぎないように...

🌬️ 寝冷え 🌬️

クーラーはタイマーを  
上手に利用して！

暑くてもおなかに1枚かけよう！

🦠 プール熱 🦠

「咽頭結膜熱」という、  
プールでうつることの多い感染症

のどの痛み 目の充血  
発熱 要注意！

📉 胃腸の機能低下 📉

冷たいものの  
飲みすぎ 注意！

食べすぎに  
注意！

19日—

🌞 夏カゼ 🌞

暑さで食欲も出ず、痛いので  
治るまでに時間がかかります。

十分な水分補給と  
体養を治そう

### 夏休みを利用して治療や検査をお願いします

健康診断の結果から受診を要する子へはお知らせをお渡ししています。普段は本人が習い事等で忙しくなかなか受診できない場合もあると思います。

また、昨年も病院では「心配なし」と診断されているということもあると思います。

視力や歯科など定期受診の目安としていただければと思いますので、ぜひ夏休みを利用して、受診をお願いします。

