

ほけんだより7月号

令和4年6月24日
墨田区立隅田小学校
校長 浮津あゆみ
保健室

梅雨つゆが明けると急激きゅうげきに気温きおんが上がります。マスクちやくようを着用あしていると、蒸れて熱あつがこもり暑あつくなり、口くちの中なかが渴かわきにのどくなくて喉のどの渴かわきにき気づくのが遅おそくなってしまい危あぶないです。外そとで遊ぶあそときはマスクはすを外はずして熱中症ねっちゅうしょうを防ふせぎましょう。こまめに水分補給すいぶんほきゅうをすることや、十分な睡眠時間じゅうぶん すいみんじかんの確保かくほ、バランスのよい食事しよくじをとるなど、基本的なことも気を付けていきましよう。



がっ ほけんもくひょう 7と8月の保健目標 なつ けんこう 夏を健康にすごそう



～水泳学習・気をつけたい病気について～

① プール熱ねつ いんとうけつまくねつ（咽頭結膜熱）

夏期かきに子どもがこ多くおおかかることから「プール熱」とも呼ばれています。
のどの痛みいた、目の充血め じゅうけつ、39度前後とぜんごの発熱はつねつが数日すうじつ～1週間しゅうかんづ続きます。
頭痛ずつうや食欲不振じよくよくふしんがみられることもあります。

② アタマジラミ

頭部とうぶに寄生きせいし、血ちを吸すわれたところとこにかゆみかゆみが出でます。清潔せいけつにしても寄生きせいされることがあり、家族内かぞくないや集団しゅうだんの場ばでタオルたわ、くしかを借りかりないように注意ちゅういします。

③ 水いぼみず でんせんせいなんぞくしゅ（伝染性軟属腫）

小さな子供ちい こどもがよくかかる皮膚ひふの病気びょうきです。直径ちようけい1～3ミリの丸まるい水いぼみずいぼができ、中なかにはウイルスを含ふくんだ液体えきたいが入はいっています。痛みいたみやかゆみかゆみなどの症しょうじょう状じょうはありません。

これらの病気びょうきはいずれもプールでの活動かつどうに関係かんけいの深い感染症ふか かんせんしょうです。
共通きょうつうする感染対策かんせんたいさくは「タオルやくしを共有きょうゆうしないこと」があげられます。お子様こさまの健康状態けんこうじょうたいのチェックとともに持ち物もちものの管理かんりについてもぜひご留意りゅういいただければ幸いです。



自分の体位と比べてみよう！ ～隅田小平均と令和2年度東京都平均比較～

	身長 c m				体重 k g			
	男子		女子		男子		女子	
	都平均	隅小平均	都平均	隅小平均	都平均	隅小平均	都平均	隅小平均
1年生	118.4	116.6	117.4	115.7	22.2	21.1	21.7	22.3
2年生	124.7	123.8	123.4	121.4	25.5	25.9	24.5	23.9
3年生	130	127.8	129.3	127.8	29	28.7	27.5	27.4
4年生	135	133.2	135.4	134.2	31.8	30.4	31.2	32.5
5年生	141.1	139.2	142.3	140.2	36.6	35.7	35.7	34.8
6年生	147.3	148.7	148.9	147.9	40.4	42.7	40.4	41.7

生まれたときから体の大きさはちがいます。成長のスピードも速い人やゆっくりの人がいます。やせすぎや太りすぎにならず、順調に成長していることが大切です。

定期健康診断が終了しました！

4月から続いた健康診断も、6月23日の歯科検診で終了しました。保護者の皆様には問診票等へのご協力ありがとうございました。健康カードで結果をお知らせしますのでご確認ください。今年度より押印と返却は必要ありません。



- *むし歯・要注意乳歯と記されたお子さんは必ず夏休み中に歯科で治療をお願いします。
- *「CO」はむし歯になりかけなど要観察の歯があるということです。歯科の受診をお勧めします。
- *GOは歯肉の状態が要注意ということです。はみがきをていねいにすると改善されますのでしっかりみがくようお願いいたします。
- *視力が「C」「D」と記されたお子さんは必ず、夏休み中に眼科医で検査してください。
- ★学校での健康診断はスクリーニングとって「病気の疑い」のある場合に、お知らせを出しています。そのため受診先で「異常なし」となることがあります。