

# ほけんだよい



令和2年7月1日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

新型コロナウイルス感染症予防として、日々の手洗いや、マスクの着用などの咳エチケット、換気などを続け、児童が安全に安心して学校生活を送ることができるように教職員一丸となって努めています。規則正しい生活を心掛け、残りの1学期を元気に過ごせるように、ご家庭での健康管理もよろしくお願いします。



## 7月の保健目標

### 「体を清潔にしよう」



#### 熱中症に気を付けましょう

新型コロナウイルス感染症予防として、子どもたちは、マスクを着用していますが、そのために、体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなります。知らないうちに脱水が進み、熱中症になる危険が高まります。

#### 熱中症予防のポイント

- ① 3食きちんと食べる
- ② こまめに水分を補給する
- ③ クーラーを適切に使用する
- ④ 換気をこまめに行い、湿度も高くないようにする
- ⑤ 睡眠を十分にとる
- ⑥ 人ごみを避け散歩や室内で軽い運動を行う
- ⑦ 場に応じてマスクを外す



#### 7月の健康診断の予定

実施日	時間	検査項目	対象学年	
7/ 2(木)	13:15~	内科検診	5年生	栄養状態や胸郭・脊柱、皮膚・四肢の状態に異常がないか診てもらいます。 (結核検診も含まれます。)
7/16(木)	13:00~		1年生・2年生 学習室	
7/15(水)	8:45~	歯科検診	全学年	むし歯がないか診てもらいます。当日の朝も、しっかり歯を磨いてきましょう。

# 健康診断へのご協力よろしくお願ひいたします

今年、新型コロナウイルス感染拡大防止のため学校が臨時休業となり、健康診断も延期されています。今後の予定につきましては、保健だよりを通してお知らせいたします。なお、健康診断の結果、校医の先生から医療機関での検査や治療が必要と判断された場合には、「受診のお知らせ」をお渡しします。

健康で充実した学校生活を送るため、可能な限り医療機関を受診するとともに、受診結果を学校に報告していただきますようお願いいたします。

## 全校の傾向

### 【成長測定】

学年	男子		学年	女子	
	身長 cm	体重 kg		身長 cm	体重 kg
1	118.1	23.0	1	115.9	21.5
2	124.0	25.6	2	121.1	23.8
3	128.9	29.6	3	129.1	29.1
4	132.8	31.0	4	132.7	30.3
5	139.0	36.6	5	141.9	36.3
6	145.2	40.8	6	146.1	39.9



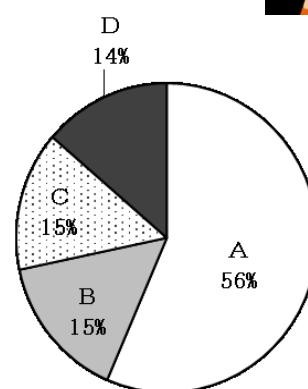
数値は、各学年男女別の平均値です。成長の仕方には、一人一人個人差があります。参考としてご覧ください。

### 【視力検査】

片目ずつ測定し、低い方の視力を基準にしています。矯正視力（眼鏡を使用した）の人数も含まれます。

[単位：人]

学年 視力	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A	85	81	66	76	66	79
B	23	27	22	21	15	14
C	13	19	24	19	18	24
D	2	3	17	12	25	51



視力検査でC・Dのお子さんに「受診のお知らせ」を配付しますので、可能な限り医療機関を受診するようお勧めいたします。