

# ほけんだより



令和3年7月6日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

寒くなったり、急に暑くなったりと気温差が大きいいため、体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活を心掛け、衣服の調整をするなど残りの1学期を元気に過ごせるように、ご家庭での健康管理を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」

暑くなり、汗をかきやすくなる時期です。汗をかいたら、タオルで拭いたり、衣服を交換したり、お風呂に入って体を洗ったりするなど体の清潔に保つようにお声がけをお願いします。

### 熱中症にも注意しましょう

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。回りに人がいないときはマスクを外したり、こまめに水分補給をしたりするよう指導していますが、ご家庭でもお声掛けいただきますようお願いします。

(熱中症にかかりやすい人とは・・・)



暑さに慣れていない。  
汗をかきやすい人

熱がある人、体調が悪い人

睡眠不足の人、体力がない人

汗拭き用のタオルを子どもたちに持たせていただくようお願いします。

## 健康診断へのご協力ありがとうございました。

1学期の健康診断が終わりました。校医の先生から医療機関での検査や治療が必要と判定された場合は、「受診のお知らせ」をお渡ししています。

健康で充実した学校生活を送るためにも、早めに医療機関で受診するようにしてください。また、保健管理のためにも、受診結果を学校にご報告ください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	117.2	23.1	1	115.8	21.9
2	123.3	26.2	2	121.0	24.4
3	128.8	29.2	3	126.4	27.0
4	133.8	33.2	4	135.5	32.2
5	138.5	35.9	5	140.1	35.3
6	146.3	42.6	6	148.3	41.9



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）の人数も含みます。

〔単位：人〕

学年 視力	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A	82	83	77	59	74	66
B	32	28	29	24	23	21
C	1	11	21	33	25	20
D	1	5	4	11	9	17

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。

## 健康カードを配付します。

健康診断の結果をまとめた「健康カード」を来週配付します。ご家庭で確認していただき、保護者印を押して返却してください。

夏休み明けには、2学期の成長測定・視力検査を予定しています。その際、健康カードを使用しますので1学期中の返却をよろしくお願ひします。