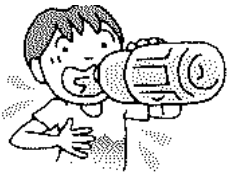


梅雨の時期、すっきりしないお天気が続きますが、晴れた日は蒸し暑く、熱中症も心配されます。運動前の水分補給や、屋外での帽子の着用、長い髪の毛は結ぶ（首周りの太い血管が温まると、全身の体温が上がり、熱中症になりやすくなります。）ことをお忘れなく！  
また、適度に塩分を補給するための朝ごはんも大切です。梅干しのおにぎりもお勧めですよ。

さて、水泳指導が始まっています。命に関わる学習ですので、体調を整えて参加してください。爪を切ってくるのも忘れずに！！



## の すいぶんほきゅう き イッキ飲みで、水分補給した気になっていませんか？

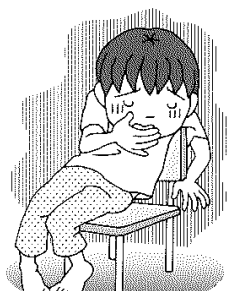
水分補給の大切さは、もう誰もがわかっていることですよ。でも、グビッと「イッキ飲み」ばかりしていませんか？実は、体が一度に吸収できる水分は、200～250mLとされています。どのくらいかと言うと、コップ1杯分、一般的な500mLのペットボトルの半分くらいです。それ以上の水分を摂っても、おしっことして排泄されてしまいます。

ポイントは、のどが渇く前の、こまめな水分補給！のどが渇いてからだと、ついイッキ飲みをしなくなってしまいますよね。是非、体育の前、休み時間の前に、一口水分を摂る習慣を身に付けてください。

しょうじょう  
その症状、  
ねっちゅうしょう  
熱中症かも？



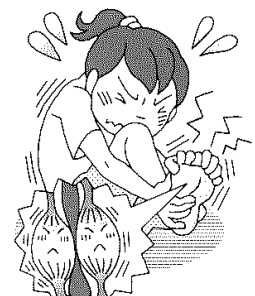
たいおん たか  
体温が高い



だるさ・はきけ



めまい



こむらがえり

このような症状が出たら、すぐに近くの大人に教えてください。また、屋外では、マスクを外しましょう。

# さまざまな感染症が流行っています！

じめじめとした蒸し暑い日々が続く中、市内では、季節外れのインフルエンザによる学級閉鎖や、新型コロナウイルス感染症による欠席もちらほら出てきている状況です。先日は水ぼうそうの流行による学級閉鎖も報告されています。

東京都感染症情報センターのデータによると、例年8月頃に流行するヘルパンギーナが現在流行しており、その他、RSウイルスや感染性胃腸炎、手足口病等も患者数が増えてきています。発熱している場合はもちろんですが、強い喉の痛みがある場合や、腹部症状がある場合には、早めの休養と受診をお願いします。

また、マスク着用は個人の判断となりましたが、風邪症状がある場合には着用していただくとともに、必ずランドセルに3枚程度の予備マスクを入れておいていただきますよう、ご協力をお願いします。そして何よりも感染予防効果のある、石けんでの手洗いとうがいの習慣を今後も続けていきましょう。

## 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース（濃縮還元） 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。





## けんこう かえ 健康カードをお返しします！

たいへん ま けんこう かえ ほごしゃ かた  
大変お待たせしました！健康カードをお返しします。保護者の方が  
め とお さゆう おういん のち  
目を通し、左右2か所に押印(サイン)をしていただいた後、7  
月10日(月)まで に、再度学校へ提出してください。気にな  
ることがありましたら、保健室までご連絡ください。



- ★定期健康診断結果を記入してあります。未受診の方は、早めに校医さんのところで受診し、結果をお知らせください。
- ★記載されている結果は、健診時点での結果です。その後受診していただいた結果は反映されていません。なお、結果のお知らせをお渡した後、受診して結果をご提出いただいた場合は、「受診済」の印を押してあります。入れ違いになってしまった場合は押せていませんが、ご了承ください。お忙しい中ご協力いただきありがとうございます！

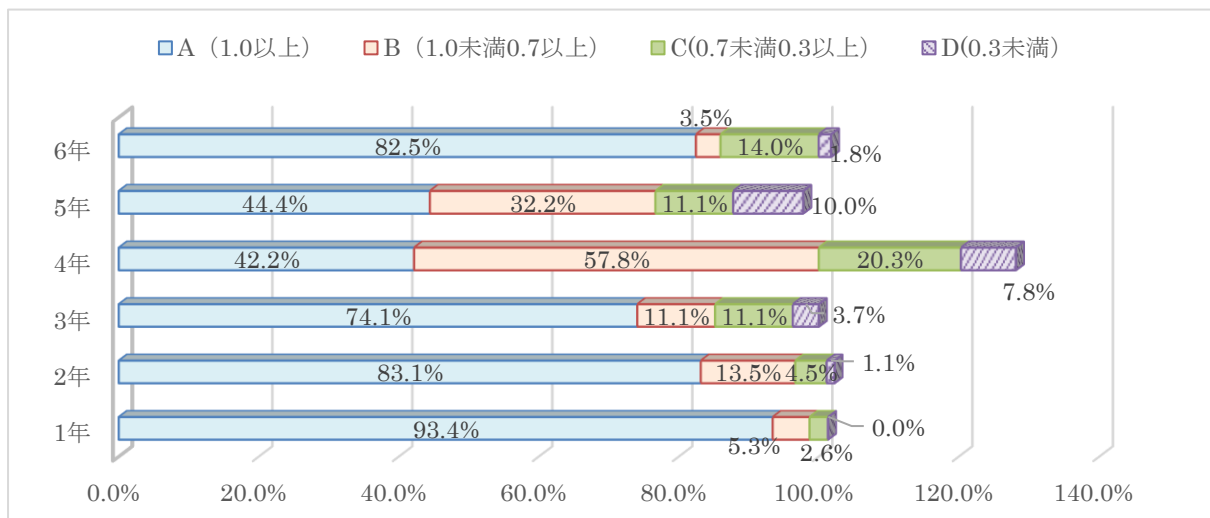
## れい わ おん ど いっしょう てい きけんこうしんだんとうけい 令和5年度 一小 定期健康診断統計

### 1. 身体計測平均値(4月)

※ あくまでも平均値です。人と比べるものではありません。それぞれのペースで成長していきますから、心配はいりません。

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	116.2	122.2	128.6	133.9	138.9	149.1
体重 (kg)	21.4	24.6	28.7	31.8	35.3	42.9
女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	116.3	123.2	129.1	133.3	140.7	148.2
体重 (kg)	21.6	24.5	28.1	30.3	34.7	40.8

### 2. 視力 (裸眼視力のみ測定者割合)



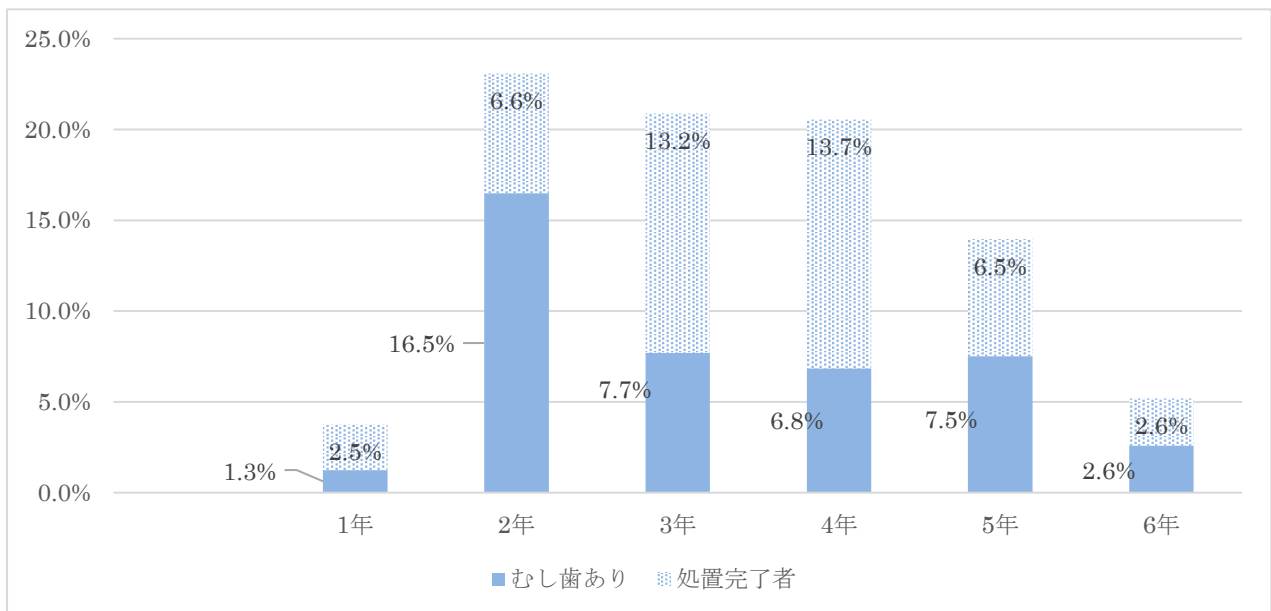


視力は、東京都の平均データを見てみると、学年が上がるにつれて下がる傾向にあります。本校も例外ではありません。本校では、Aの割合は、都平均（令和3年度データ）もしくは平均よりも多い学年がほとんどですが、4年生（都平均54.2%）、5年生（都平均46.3%）においてやや低くなっています。それに伴い、Bでは4、5年生の割合、Cでは4年生の割合、Dでは4、5年生の割合がそれぞれ多くなっています。

※【B】4年：都平均 10.9%、5年：都平均 14.1%、 【C】4年：都平均 14.3%、  
【D】4年：都平均 6.3%、5年：都平均 6.0%

視力低下の割合が低い低学年のうちから、テレビやゲームは時間を決めて、途中で目を休める時間を作ったり、勉強や読書をする際は手元を明るくしたりして、目を大切にする生活を心がけましょう。

### 3. 歯科 むし歯保有率、処置完了者割合



本校のむし歯保有率は、東京都の平均値と比べると、2年生でやや高いものの、全体的に低くなっています。

#### 【都平均】

1年：12.3% 2年：12.9% 3年：14.0% 4年：13.6% 5年：11.7% 6年：8.9%

これは、正しい歯みがき習慣の賜物ですね！歯は一生使う大切なものです。今のまま、歯を大切にする習慣を続けてください。また、今回治療を勧められた人は、早めに受診し、健康な歯を取り戻してくださいね。