

# ほけんだより 7月

令和5年7月3日  
東久留米市立南町小学校  
保健室 第5号

## 7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

1学期も残すところ、あと1か月となりました。暑い日も少しずつ増え、夏の近づきを感じます。暑くなり始めの時期は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になる人が多くいるそうです。こまめな水分補給や休けい、朝ごはんを食べてくる、睡眠をしっかりとるなどして熱中症にならないように気をつけましょう。熱中症予防のため、教室はエアコンや扇風機をつけます。逆に寒く感じてしまう人もいるかもしれません。その人は1枚羽織るものをもってくるといいと思います。



## 感染症に注意

全国的に季節を問わずインフルエンザ等の感染症が流行し、学年閉鎖や学級閉鎖が起きています。南町小でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、水ぼうそう、ヘルパンギーナなどの感染症がわずかながら出ています。感染症予防も引き続き行いましょう。

てあら  
手洗い・うがい

せいかつ  
生活リズムを  
整える

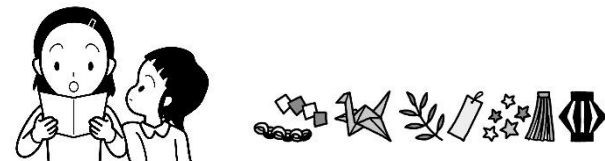
たいしょう  
体調が悪い時は  
無理をしないで休む

せきなどの  
症状があるときは  
マスクをつける

## 保護者の方へ

- 健康カードを配布しました。確認いただき、押印又はサインし、学校へ提出をお願いします。
- 定期健康診断が終了しました。健康診断で、医療機関での治療や検査が必要とされたお子さんには「お知らせ」を配布しています（歯科検診結果は全員配布）。受診がまだの人は受診し、報告書を学校へ提出をお願いします。なお、学校の健康診断はふるい分け検査の『スクリーニング』のため、異常の疑いがあるかないかを調べる検査となります。受診した際に病気や異常がない場合もあります。ご了承ください。
- 7月10日（月）、11日（火）に4年生の希望者へ色覚検査を実施します。4年生以外であっても希望があれば検査をしますので、検査を希望する方は、連絡帳等でご連絡ください。

## 健康カードを配布しました



7月3日（月）に健康カードを配布しました。4月～6月に行われた健康診断の結果が記入されています。家の人と一緒に身体の成長や治療の必要な病気を確認してください。また、健康カードの表にある「わたしの健康目標」を書いてみましょう。健康カードを確認したら、2か所へ押印又はサインを保護者の方が行い、学校へ提出してください。

★しめ切り：**7月10日（月）まで**

### 定期健康診断の記録

項目	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科 (学業は無 病状・皮膚等)							
心電図							
尿蛋白							
尿潜血							
視力							
右							
左							
		A (1.0以上)		B (0.9-0.7)		C (0.6-0)	
目の病気							
聴力							
右							
左							
耳・鼻・のど の病気							
未処置歯	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
要注意乳歯	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他							
その他の 疾病・異常							

斜線は、異常なしです。☆は対象者のみ。  
※歯科検診については、異常がある場合は別途お知らせいたします。

保護者印  
またはサイン

### 発育の記録

年	月	身長 cm	体重 kg	座高 cm	身長と体重の バランス	印または サイン
1年	4月					
	9月					
	1月					
4年	4月					
	9月					
	1月					
5年	4月					
	9月					
	1月					
6年	4月					
	9月					
	1月					

2か所に押印またはサイン

## 健康カードの見方

- 斜線は異常なし。
- ☆は検査対象外。
- 歯科のその他の欄について  
歯垢、歯肉炎、歯列不正、咬合不正  
→受診が必要な歯垢、歯肉、歯列、咬合の状態  
要観察歯→むし歯の初期症状がある

病院を受診し、報告書が提出された人には『受診済』印を押し、受診がまだの人は、病院を受診しましょう。



## 7月の保健行事

日程	項目	対象学年
10日（月）、11日（火）	色覚検査	4年生の希望者、その他希望者
13日（木）	口腔衛生指導	3、6年生、たけのこ、ひまわり