

ほけんだより 7月

令和8年7月 川崎市立下河原小学校 保健室

雨が長く続くときもあれば、夏のように暑くなるときがあった6月も終わり、あっという間に7月になりました。6月は気圧や気温の変化が大きかったからか、頭痛や腹痛などの体調不良での来室者がみられました。今年も猛暑となる予報が出ています。熱中症も心配ですね。ゆっくり休養できる時間をとって、元気に夏休みが過ごせるよう、ご家庭でお子さんの健康管理をよろしくお願いいたします。



かわさきししかいしかいよは ひょうしょう 川崎市歯科医師会「良い歯の表彰」について

歯科検診の際、3・6年生対象の“歯の健康に努力した児童”を学校歯科医の山城先生にみがき残しがない歯みがきができていないか、歯並びの様子などを見て選んでいただきます。次の4名には7月6日(月)の朝会で賞状が贈られます。みなさんも「良い歯」を目指して、毎日の歯みがきを頑張りましょう。

3-1 澄川 貴子さん

3-2 宮田 佳さん

6-1 角銅 憲太郎さん

6-2 野中 麻陽さん



夏の感染症対策

感染症という、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気を付けたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない(自分のものを使う)、しっかり手洗いを、プールから上がった後は目を洗うなど、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

本校では5～6月にかけて溶連菌感染症にかかる児童がみられました。学校感染症であり出席停止となる病気で、発熱したら病院で検査してもらい、溶連菌感染症だった場合は、登校許可証を病院で発行してもらって、登校してください。

今年度の健康診断が終わりました

「定期健康診断の記録」をピンクの封筒に入れて7月8日(水)に配付します。お子さんの体の様子を確かめてください。

ピンクの封筒は7月15日(水)までに学校にもどしてください。

●肥満度…身長・体重をもとに計算された身体のパランスです。結果については下記の表を参考にしてください。※日本学校保健会「健康診断マニュアル」参照

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

7月の保健目標：夏を健康に過ごそう

夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごし、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。寒暖差(涼しい室内と外の暑さの差)も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い～」 「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか? ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも素晴らしい影響があると言われてます。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、(熱中症に気をつけながら)スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き(!)、それを楽しみましょう。

