

# ほけんだより 7月

川崎市立大戸小学校  
保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくてなかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つずつでも良いので、できることから生活を整えていきましょう。

7月末は子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みも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。



## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

**プールで**  
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



**睡眠中に**  
眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。



**お風呂で**  
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

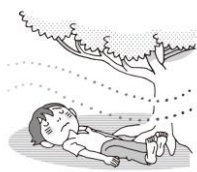
対策の基本はこまめな水分補給。  
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとみましょう。



## 熱中症になってしまったときの応急処置



水分・塩分を補給する



涼しい場所で横になる



首・わきの下・足の付け根を冷やす



意識のない場合は救急車を呼ぶ



## 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「けんこうカード」にはさんでお渡しします。お子さんの体の様子確かめてください。「定期健康診断の記録」は家庭で成長の記録として保管してください。

**「けんこうカード」は押印して、7月12日（金）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バランスです。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

●聴力検査...4・6年生は検査対象学年ではないため、空欄です。

※健康診断の結果、受診の必要があるお子さんに、「〇〇健診結果のお知らせ(治療勧告書)」をお渡ししております。(歯科健診に関しましては、異常の有無に関わらず、全児童へ配付しております。)まだ受診されていない方は、早めに専門医の診察・治療をお願いいたします。なお、学校での健康診断については、スクリーニング(疑いのある児童の振り分け)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。



## 「歯の健康に努力した児童」が選ばれました



歯科検診のとき、3・6年生が対象の「歯の健康に努力した児童」を、学校歯科医の田口先生に選んでいただきました。むし歯がある、ないだけではなく、しっかりと歯みがきができているか、歯並びはきれいかなどもチェックされていました。次の4名には7月19日（金）の朝会で賞状が贈られます。みなさんも「よい歯」を目指して、毎日の歯みがきを頑張りましょう。



## 被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

