



ほけんだより

令和6年6月28日(金)
川崎市立小杉小学校 保健室



すべての健康診断が終了しました

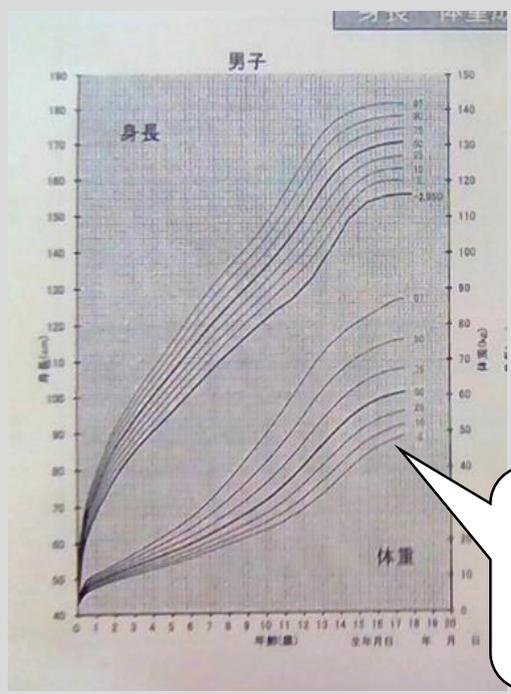
先日の歯科検診の終了に伴い、前期に実施を予定していた健康診断がすべて終了しました。提出物や服装など、たくさんの場面でご協力いただき、ありがとうございました。

「けんこうのきろく」を、お子さんを通して配付いたします。結果をご確認いただき、押印の上 **7月17日(水)** までに担任へご提出ください。

※けんこうのきろく裏面の成長曲線をご活用ください。



成長曲線ってなに？



けんこうのきろくの裏面に、身長・体重成長曲線が描かれています。成長曲線は、お子さんの発育の経過を読み取ることができます。

お子さんの、これまでの身長・体重の記録を成長曲線に書き込んでみてください。このとき、身長あるいは体重の成長線が、基準線に沿わずに極端に上向き、下向きになっていないか注意して見てみてください。

男女別でそれぞれ7つの基準線(3,10,25,50,75,90,97)が引かれています。これをパーセンタイル値(百分位)といい、100人いたら何番目かを表します。

歯科検診の結果のお知らせを、全員に配付いたします。治療が必要な疾病については、なるべく早く受診されることをおすすめします。また、すでに治療中の方や医師の指示のもとで経過観察中の方はこの用紙のために受診する必要はありませんが、その旨を受診報告書の余白に記入し、学校までご提出ください。



みがき残しやすい場所とみがき方



熱中症 小さな症状に注意



熱中症はなぜおこる…？

普段、私たちの体は体温が上がっても汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調整をしています。この働きがうまくいかなくて、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。以下の要因は熱中症をおこす危険があるので、ご注意ください。

環境	体の状態	行動
<ul style="list-style-type: none"> • 気温が高い • 湿度が高い • 風が弱い • 急に暑くなった 	<ul style="list-style-type: none"> • 下痢や発熱で脱水症状 • 睡眠不足などで体調不良 • 肥満傾向 • 栄養状態が悪い 	<ul style="list-style-type: none"> • 激しい運動 • 慣れない運動 • 長時間の運動 • 水分補給をしない

熱中症になってしまったら…？

涼しい場所に避難する 	水分・塩分を補給する 	衣服を緩め、首・脇下 足の付け根を冷やす 	意識のない場合は 救急車を呼ぶ
-----------------------	-----------------------	---------------------------------	----------------------------

覚えておこう 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渴く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は コップ一杯分プラス

暑さは負けるぞ！
夏バテ知らずさん
さめがきして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



これからますます暑くなってきますので、水筒の大きさを換え、量を多めにするなど、水分補給対策をお願いします。また、一日過ごす中で水筒の水がなくなってしまった時には、飲まずに我慢するのではなく、学校の水道水を飲むようお子さんにお声がけください。学校でも声かけしています。