

ほけんだより

家庭数

R6-7月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ あんぜん けんこう す
「夏を安全に健康に過ごそう」

引用：健康教室 東山書房

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!!

これから夏本番の暑さがやってきます。体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期は、熱中症の危険が高まります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でも熱中症を発症します。学校では、こまめに水分補給や休息を呼びかけたり、活動前に暑さ指数を確認したりするなど、「川崎市立学校熱中症対策指針」に基づいた対応を進めてまいります。

夏休みまで約3週間。ご家庭でも引き続き、お子さんの体調管理をお願いいたします。また、有意義な夏休みとなるよう約束を決めるなどして、健康で安全に過ごしてください。

ねっちゅうしょうよぼう

うんどうまえ

熱中症予防のために…運動前にチェック!



あさ た
朝ごはんは食べたかな?



たいちょう もんだい
体調は問題ないかな?



すいぶん
水分はとったかな?

その症状 熱中症 かもしれません

すいぶんほきゅう
水分補給ができない

めまいや顔のほてり

きんにくつう きんにく
筋肉痛や筋肉のけいれん

からだ
体のだるさや吐き気

あせ かた
汗のかき方がおかしい

たいおん たか ひら いじょう
体温が高い、皮膚の異常

よ はんのう ある
呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

このような症状が
みられたら…



- ✓ 涼しい場所へ移動しましょう
- ✓ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ✓ 塩分や水分を補給しましょう
- ✓ すぐに病院へ相談、または救急車を呼びましょう

◆定期健康診断について



すべての健康診断が終了しました。
ご協力ありがとうございました！

▼定期健康診断の結果について

全ての健診結果を載せた「けんこうカード」を7月9日(火)に持ち帰りを予定しています。お子さんの健診結果をご確認いただけましたら、お子さんの現在の学年の4月の身長と体重が記載されている保護者印欄のところに押印またはサインをお願いいたします。7月12日(金)までに担任へご提出ください。よろしくお願いたします。

例

		○年
4月	身長	○○○.○cm
	体重	○○.○kg
★保護者印		○宮前平

はいふ
配付日:7月9日(火)
かいしゅうきじつ
回収期日:7月12日(金)まで

よろしくお願いたします。

※既に押印またはサインをされている方は、結果の確認をしてそのままご返却ください。

▼「結果のお知らせ」について

「結果のお知らせ」に治療を要する記載があった場合は、医療機関の診察を受けるようお願いいたします。なお、医療機関より受け取った「結果のお知らせ」は担任までお渡してください。



※今年度、尿検査を未提出でご心配な方は、泌尿器科やかかりつけの医療機関にてご相談の上、受診をして検査をお受けください(※費用は自己負担です)。検査をお受けになった方は、お手数ですが検診結果を連絡帳等でお知らせいただきますよう、よろしくお願いいたします。

▼歯科健康診断結果のお知らせの見方について

歯科検診の結果のみ、異常の有無に関わらず、全員に配付しています。記載内容をよくご確認ください。

歯科健康診断結果のお知らせ

健康診断(歯科健診)の結果、下記の○印のとおりでしたのでお知らせいたします。

健康診断の時には特に問題は見つかりませんでした。これからもこの状態を保つために歯磨きや食生活に注意すると共に、定期的にかかりつけ歯科医等のチェックを受け、歯・口の健康づくりに心がけましょう。

今のところ治療の必要はありませんが、下記の○印のことについて注意がありましたので、かかりつけ歯科医等のもとで予防に心がけてください。

該当○印	注意事項	説明
○	要観察歯 (C0)	むし歯の一步手前の状態の歯があります。かかりつけ歯科医等に相談して積極的に予防を進める必要があります。中でもフッ化物の応用は大変有効です。
○	歯列・咬合・顎関節軽度異常	歯ならびの状態・かみ合わせの状態に軽度の異常があり、定期的な観察が必要です。
○	歯垢付着	歯の表面に細菌のかたまりであるプラーク(歯垢)が多少付着しています。ていねいに歯をみがきましょう。
○	歯肉炎症(軽度)	歯肉に軽度の炎症があり、定期的な観察が必要です。ていねいに歯みがきをすることで消失すると思われます。

下記の○印は疾病異常の疑いがあります。なるべく早くかかりつけ歯科医等にもてらいい、受診報告書を学校へ提出してください。

該当○印	注意事項	説明
○	永久歯(むし歯)	むし歯は一度かかると、かかりつけ歯科医等の治療を受けない限り、絶対にならない病気です。適切な治療を受けて、なおさら再発しないように食後はていねいに歯をみがきましょう。
○	要注意乳歯	乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)にはえかわる時期に、永久歯の出る場所にまだ乳歯が残っていると、永久歯が出るのにじやまになり歯並びが悪くなる場合があります。
○	歯列・咬合・顎関節の異常	歯並びの悪いもの、かみ合わせの悪いもの等があります。かかりつけ歯科医等とご相談ください。すでに受診済の場合や、ご家庭で経過観察中の場合はその旨ご連絡ください。
○	歯垢付着(歯石)	歯垢をそのまま残しておくことで歯垢が歯の表面に付着してしまいます。それが歯石です。歯垢や歯石が付いていると歯肉病の原因となりますので、早めにかかりつけ歯科医等で除去してもらいましょう。
○	歯肉炎	歯をとりまわっている歯肉(歯ぐき)が炎症を起こす病気です。歯の汚れや歯石の刺激、または全身の病気の影響や歯ブラシの使い方が適切でないとき等におこりやすい病気です。歯肉が赤くはれて痛み、化膿してうみがでることがあります。
○	その他	

受診の必要はありません。

今のところ治療の必要はありませんが、注意をして予防に心がけましょう。

歯の病気や歯の異常の疑いがあるので、なるべく早く受診しましょう。



▼定期健康診断 欠席者の検診について

内科や歯科、耳鼻科、眼科など学校医による検診を欠席された場合は、「定期健康診断 欠席者の検診について」と書かれたお便りを配付しています。お便りを受け取った方は、保護者付添いの上、学校医の診療所で健康診断を受けることができます。希望される方は、事前に電話連絡をしていただき、来院の際は配付したお便りを必ずご持参ください。検診項目によっては検診可能期間が異なるため、詳細につきましては配付したお便りをよくご確認ください。