



ほけんだより 7月



令和8年6月30日
相模原市立中央小学校
保健室

早いもので、1学期も残りわずかとなりました。梅雨の天気が続いていますが、夏休みはもうすぐです。元気に過ごすカギは朝の習慣にあります。朝ごはんを食べると全身がパツと目覚める習慣ができます。卵や納豆、乳製品などのたんぱく質やカルシウムは日中、心を安定させる効果もあります。しっかり食べて、パワーをつけ1学期をのりきりしましょう。



○健康診断結果について

定期健康診断にご協力いただきありがとうございました。7月の個人面談で保護者の方に健康診断結果（一覧）をお渡しします。お子さんの健康状態把握と健康管理にお役立てください。

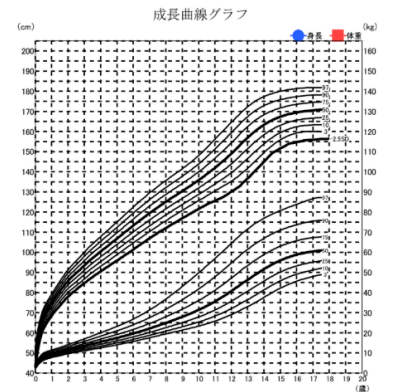


結果 見本

項目	結果（未受診は空欄）	備考		
身体測定	身長	〇〇〇〇	※肥満度の判定 BMI : -20%より多い 標準 : -20%より多い~20%未満 軽度肥満 : 20%以上~30%未満 中度肥満 : 30%以上~50%未満 高度肥満 : 50%以上	
	体重	〇〇〇〇		
	肥満度	〇〇〇〇		
視力	右	〇〇〇〇 (〇〇〇〇)	()内は矯正視力表示	
	左	〇〇〇〇 (〇〇〇〇)		
眼科検査	学校医からの指摘なし			
聴力	右	〇〇〇〇	対象学年：小学校1・2・3・5年生 中学校1・3年生	
	左	〇〇〇〇		
耳鼻科検査	耳	学校医からの指摘なし		
	鼻	学校医からの指摘なし		
	咽頭	学校医からの指摘なし		
産科の状態	産科の状態	〇〇〇〇		
	頸部の状態	〇〇〇〇		
	産地の状態	〇〇〇〇		
	産内の状態	〇〇〇〇		
歯・口	虫歯	有		
	永久歯	有		
CO(喫煙検査)	専門医へ相談	(1)~(3)学年になりそうな層がある状態です。4本以上の場合は専門医への相談をおすすめします。		
要注意乳歯	専門医へ相談			
その他の疾病	学校医からの指摘なし			
脊柱	学校医からの指摘なし			
内科検査	胸部	学校医からの指摘なし	疾患がある場合は、専門医への受診をお勧めします。	
	皮膚疾患	学校医からの指摘なし		
	その他の疾病	学校医からの指摘なし		
心電図検査	〇〇〇〇、××××、△△△△	対象者：1年生及び校医からの指示者		
尿検査	1次	2次		
	蛋白	〇〇〇〇		〇〇〇〇
	糖	〇〇〇〇		検査対象外
潜血	〇〇〇〇	〇〇〇〇		

未受診の場合は、空欄になります。
各種検査の結果、病院受診が必要な児童生徒へは、その都度、結果のお知らせ（受診勧告）を配付しております。また、受診していない方は、専門医への受診をお勧めします。

〇〇小学校 健康診断結果（一覧）
〇年 〇組 〇番 〇〇 〇〇〇



	5年前 4月	4年前 4月	3年前 4月	2年前 4月	1年前 4月	今年度 4月
身長	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇
体重	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇

○ひきつづき熱中症対策を

梅雨のジメジメとした天気の時期中でもこまめな水分補給をするなどの熱中症対策は必要です。ゆだんせず、生活習慣に気をつけ、水筒はわすれずに持ってきましょう。



あさごはんはしっかりたべよう



のどがかわくまえにこまめに水分をとろう



ひざしの強い日は活動時間を短くしよう



きおんにあった服そうとぼうしをかぶろう



てきどに休けい・よるははやめにねよう

暑さ指数 (WBGT)

熱中症の危険度

行動のめやす

31℃ 以上

運動中止

運動・外遊びは中止

28~31℃

嚴重警戒

激しい運動はさける

25~28℃

警戒

30分ごとに休む

21~25℃

注意

運動の合間に水分補給

~21℃

ほぼ安全

熱中症の危険は少ない



【わすれないようにしましょう】

毎日ハンカチ・ティッシュ、水筒など健康に過ごすための持ち物をわすれずに持ってくる事ができていますか。汗をかきやすい人はタオルを、またエアコンで冷えやすい人やお腹がいたくなりやすい人は上着を用意しておきましょう。



【夏の病気に気をつけよう】

夏に、はやりやすい病気があります。プールなどに行く人もいると思います。基本的な生活習慣はもちろん、手洗い・うがい、虫さされ予防、皮膚の保湿をおこなっていきましょう。

夏に多い“うつる病気”

手足口病
(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。

咽頭結膜熱(プール熱)
(病原体：アデノウイルス)

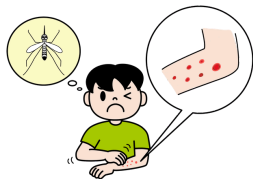
目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。

流行性角結膜炎
(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。

伝染性膿痂疹(とびひ)
(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



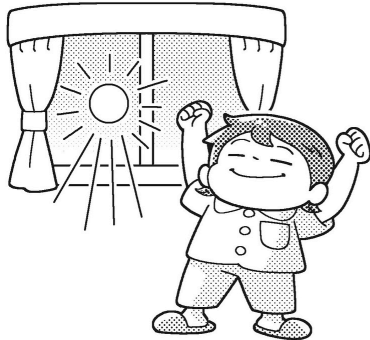
© 少年写真新聞社 2024

【夏休みを健康に過ごすために】

夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

