

7月のほけんだよ

令和4年度 見能林小学校 保健室

今までで一番早い梅雨明けとなり、季節はすっかり夏になりました。全国各地では6月に35℃を超える猛暑日になった所もあったようです。徳島でも熱中症警戒アラートが発表された日もありました。一人一人が熱中症にならないように気をつけて生活をして、元気に夏をのりきりしましょう！



暑さが厳しくなってきた、毎日のように熱中症のニュースを耳にしますね。熱中症は時に命に関わります。しっかりと予防しましょう！

○体育(運動をするとき)はマスクをはずそう！

マスクをつけたまま運動をしていると、体に熱がこもりやすいうえに、のどの渇きを感じにくくなります。

○20~30分に1回は休憩をして水分補給をしよう！

水分は一気に飲むのではなく、こまめに飲むようにしましょう。



○規則正しい生活をしよう！

生活リズムが乱れると体調をくずしやすく、体調が悪いときは熱中症になりやすいです。また、ごはん(特に朝ごはん)をしっかり食べて、食事からも水分・塩分を補給しましょう。

○体調が悪いときは無理をしないようにしましょう！

運動中に体調が悪くなったときは、すぐに近くの大人に知らせましょう。

けんこうしんだん けっか 健康診断の結果をみてみよう！

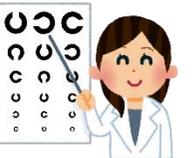
【歯科健診】



	むし歯があった人	歯垢がついていた人
1年生	24人(33.8%)	12人(16.9%)
2年生	18人(32.7%)	25人(45.5%)
3年生	17人(24.3%)	31人(44.3%)
4年生	23人(35.4%)	33人(50.8%)
5年生	11人(15.1%)	28人(38.4%)
6年生	27人(38.6%)	43人(61.4%)

みがき残しがあるよ。ていねいに歯みがきをしようね！

【視力検査】



	A(1.0以上) だった人	B(0.7~0.9) だった人	C(0.3~0.6) だった人	D(0.2以下) だった人	眼鏡・コンタクトレンズの人
1年生	58人(81.7%)	10人(14.1%)	1人(1.4%)	0人(0%)	2人(2.8%)
2年生	44人(80.0%)	6人(10.9%)	4人(7.3%)	0人(0%)	1人(1.8%)
3年生	41人(58.6%)	15人(21.4%)	7人(10.0%)	1人(1.4%)	6人(8.6%)
4年生	33人(50.8%)	14人(21.5%)	10人(15.4%)	1人(1.5%)	7人(10.8%)
5年生	38人(50.7%)	11人(14.7%)	11人(14.7%)	3人(4.0%)	12人(16.0%)
6年生	35人(50.0%)	7人(10.0%)	8人(11.4%)	2人(2.9%)	18人(25.7%)

保護者の方へ

健康診断の全ての日程が終了しました。問診票の提出等、ご協力ありがとうございました。

★健診当日、欠席されていたお子さまについて

校医先生の病院へ行き、健診を受けてもらう必要があります。お渡ししている書類を持参のうえ、**夏休み前までに受診**をしていただけますよう、お願いいたします。

★健康診断の結果、治療・検査が必要であったお子さまについて

できるだけ早く病院受診をしていただき、学校へ受診報告書の提出をお願いいたします。