



保健だより 1 学期のまとめ

令和6年 7月19日

青梅市立霞台小学校
保健室 蔭山 佳代子

いよいよ待ちに待った夏休みですね。暑い日が続くと、体はだるい、食欲もなかなかでなくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。これらを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。夏休み中も早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えましょう。暑さ対策をしながら、元気に夏を過ごしてください。

児童保健委員会からのお知らせ

7月の保健委員会は、夏を元気に過ごすため、2つのグループに分かれて活動しました。1つ目のグループは昼の放送でクイズやお話で呼びかけをしました。2つ目のグループは夏に気をつけてほしいことを調べ、まとめました。夏休みの健康づくりに役立ててください。

冷たい食べ物を食べすぎない。

冷たいものを食べすぎると胃腸の活動を弱め消化不良や食欲不振の原因となります。氷のたくさん入った飲み物や、アイスなどの食べ過ぎは、要注意！冷たいものを取らなくても夏にはみんなの体を冷やしてくれる夏野菜がたくさんあります。

夏に水を飲まないとうなるの？

小学生の体の中の水の量は約70%から 80%とされています。

2%なくなると水が飲みたくなります。

3%なくなるとぼんやりしたり食欲がなくなります。

4%なくなるとイライラしたり体温が上がります。

5%なくなると頭が痛くなります。

8～10%なくなるとけいれんが起きます。

20%以上なくなると命が危険な状態です。

このような症状が出ないように、のどが渇く前に、こまめに水を飲みましょう。

★水不足を簡単に知る方法

手の甲を指で摘みパッと離したときにつまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかった場合は水が不足している状態です。

汗をふかないとうなるか。

汗を拭かないと匂いや皮膚トラブルなる恐れがあります。汗をかくとゴミが付きやすくなり肌の上で菌が繁殖しやすくなるからです。皮膚にもともとある皮膚常在菌が、汗に含まれる脂質やタンパク質、アミノ酸などの成分を分解するためニオイが発生します。

三食毎日食べよう。

夏、食欲が無いことはありませんか？三食食べる習慣が崩れると脳へのエネルギーが不足がちになったり、1回の食事量が増えてしまい、生活習慣病につながる可能性があるため、夏は毎日三食食べて夏バテと生活習慣病を予防しましょう。



「健」2024年7月号

健康診断について

4月から始まりました健康診断が終わりました。疾病異常のあったお子さんには「結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ受診が済んでいないようでしたら、早めの受診をお勧めします。結果のお知らせをお渡ししてから、皆さんの受診報告を提出していただいております。事前から始まり事後まで丁寧に健康診断にご協力いただき、感謝申し上げます。

視力検査結果について

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
A	69.1%	75.4%	68.6%	57.1%	48.9%	63.0%	64.4%
B	21.8%	12.3%	4.3%	6.3%	12.8%	9.3%	10.7%
C	3.6%	7.7%	10.0%	9.5%	12.8%	7.4%	8.5%
D	0.0%	0.0%	4.3%	6.3%	10.6%	5.6%	4.2%
メガネ	5.5%	4.6%	12.9%	20.6%	14.9%	14.8%	12.1%

視力A(1.0が見える)の児童が全校で64.4%という結果でした。正しい姿勢で勉強する、目を休ませるなど、目を大切にする声かけをご家庭でもお願いします。

****身体計測結果について****

6月に健康の記録を返却しました。健康の記録には成長曲線を書き込めるようになっていきます。お子さんの身長・体重は正常範囲内にありましたでしょうか。身長の伸びが小さすぎる、大きすぎる場合は何か病気がかかっていることがあるので注意が必要です。体重の増減が大きい場合も生活の乱れや病気の可能性があります。9月にも身体計測がありますので、お子さんの成長の様子をご確認ください。成長に心配がある場合、早めに受診することをお勧めします。

	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	男	116.8	123.0	129.1	131.9	139.0	146.6
	女	115.1	121.7	127.1	133.5	139.3	145.6
体重 kg	男	21.8	25.1	27.5	30.0	39.1	39.6
	女	20.5	23.9	26.2	31.8	36.3	38.2

****歯科検診結果について****

	歯みがき 良好	歯肉良好	虫歯なし	
			乳歯	永久歯
1年	92.6%	96.3%	88.9%	100.0%
2年	89.1%	87.5%	93.8%	100.0%
3年	87.1%	87.1%	87.1%	98.6%
4年	92.1%	88.9%	93.7%	96.8%
5年	72.7%	77.3%	93.2%	100.0%
6年	81.5%	68.5%	96.3%	94.4%

「歯みがき良好」とは歯に歯こうが付いていない・少ない状態のことです。検診当日の朝、「歯みがきしてくるのを忘れました」という児童もいました。歯こうはただの食べ物のカスではなく、細菌のかたまりです。放っておくと、虫歯や歯周病を引き起こします。奥歯や、歯の間、歯ぐきとの境目などは、特に歯こうが付きやすいため、しっかりと歯磨きをするよう、お声がけください。小学生のうちは磨き残しが多いため、仕上げ磨きや定期的な歯科検診をお勧めします。

****^{がっき}^{ほけんしつ}学期の保健室****

7月12日（金）までの集計で、けがは482人、病気は235人、合計717人の来室がありました。医療機関受診につながる大きなけがも数件ありました。けがや病気の他にも、悩みごとの相談やクールダウンのための来室がありました。引き続き、児童にとって安心して過ごせる場を作り続けたいと思っています。

単位:人

月	来室者数	けが					
		外傷	打撲	痛み	皮膚のかゆみ	鼻血	その他
4月	108	42	27	13	4	1	21
5月	145	56	54	12	7	2	14
6月	138	46	47	13	9	6	17
7月	91	16	38	9	10	10	8
合計	482	160	166	47	30	19	60

単位:人

月	来室者数	病気					
		頭痛	腹痛	悪心	おう吐	風邪症状	その他
4月	49	10	8	10	1	12	8
5月	61	20	12	10	0	4	15
6月	88	21	18	24	2	3	20
7月	37	10	9	7	1	1	9
合計	235	61	47	51	4	20	52