

# 保健だより 7月

平成24年7月25日

長丘小学校保健室

梅雨明け、そして暑い日がつづき、夏休みが待ちどおしいですね。  
 楽しい夏休みですが、長いお休みはついだらだら過ごしてしまいがちです。  
 無理のない計画と生活リズムをくずさないようにして、元気に夏を楽しみましょう。



## 暑さに負けないからだをつくらう

早寝早起きリズムのある生活を

冷たいものとりすぎに注意!

外に出るときは帽子を忘れずに! 日焼けどめもめろ!

クーラーにたよりすぎないように! 夏の暑さになれよう

やっぱりキホン 手洗い・うがい

食事は3食、しっかりとろう

クーラーにたよりすぎないように!

## かきむしり・とびしき心配。



つめはみじかくね!



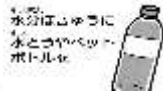
はれやかゆみがひどい時はお医者さんへ

## 熱中症予防



梅雨が明けると晴れて暑い日が続き、熱中症がおきやすくなります。熱中症は、暑さによっておこる体の不調で、ひどいと死にいたることもあります。予防するには

- ① 朝食の味噌汁や野菜スープで塩分を補給
  - ② 水分をこまめにとる
  - ③ 汗が乾きやすい服を着て、肌をだしすぎないようにして、外では帽子をかぶる
  - ④ 運動するときは定期的に涼しい所で休憩
  - ⑤ 体調に気をつけて無理をしない
- 予防策を守って、熱中症にならずに、元気にすごしましょう。



むりしない!これが一番のよぼうだよ。

## なつやすみのプールがはじまるよー

けんこうチェックをして安全に楽しく!

よくねむれた? 朝ごはんはたべた? おなかの調子は?

夏に多い病気を気をつけよう!

## プール熱ってなに?

38~40度の高い熱が出て、目が真っ赤になったり、のどが痛くなったりする病気です。(正式名: 咽頭結膜熱)

プールに入ったあとは...



# 一学期の保健室 健康のまとめ



お楽しみは治療のあとで!

## おもな健康診断の結果

県平均と本校の身長・体重の比較 (男子)



(女子)



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
県平均	116.5	122.2	127.9	133.1	138.4	144.6
本校	120.8	125.6	128.4	131.2	144.8	142.1

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
県平均	115.7	121.3	127.1	132.9	139.4	146.2
本校	116.2	119.9	128.6	137.1	140.4	145.6

体重 (男子)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
県平均	21.1	23.6	26.8	30.0	33.4	37.7
本校	23.3	26.7	32.5	26.1	36.2	37.1

体重 (女子)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
県平均	20.6	23.0	26.0	29.3	33.2	38.1
本校	20.2	22.0	29.5	30.9	34.5	38.4

☆**歯科** 去年よりむし歯の人が少なくなりました!

- 治すむし歯のあった人・・・7人 (8.8%)
- 治した歯のあった人・・・47人 (58.8%)
- まったくむし歯のない人・・・26人 (26.3%)
- 永久歯の一人当たりのむし歯の数・・・0.1本
- 歯並びかみ合わせの心配な人・・・25人
- 歯垢のついてた人・・・5人
- 抜いた方がいい歯があった人・・・7人



☆**視力検査**

- A 1.0が見えた人・・・55人 (68.8%)
- B・C・D (1.0以下) の人・・・25人 (31.3%)
- B 0.9~0.7の人・・・9人
- C 0.6~0.3の人・・・7人
- D 0.3が見えなかった人・・・9人



☆**耳鼻科**

- 耳の病気のあった人・・・2人
- 鼻の病気のあった人・・・3人



☆**内科**

- 皮膚疾患のあった人・・・7人

## 保健室に来た人数

(7月は24日まで)

☆**けが**

4月	30人
5月	41人
6月	41人
7月	28人
合計	140人

(H23は151人)



☆**病気(具合の悪い人)**

4月	12人
5月	5人
6月	12人
7月	10人
合計	39人

(H23は69人)



## 学校をお休みした人数

4月	7人
5月	21人
6月	16人
7月	9人
合計	53人

(H23は60人)

## 欠席理由

胃腸炎	17
かぜ	12
熱	6
通院	5
頭痛	3
その他	5
水ぼうそう	6
合計	53



## 鼻の大切な役割

●呼吸をする

●においを感じる

●声をひびかせる



このとき、すいこんだ空気の温度や湿度をちょうどよくしたり、ゴミなどを取りのぞいたりもしているよ!



あんぜんにげんきで  
すごしてね。  
楽しい夏休みを!!

