

ほけんだより

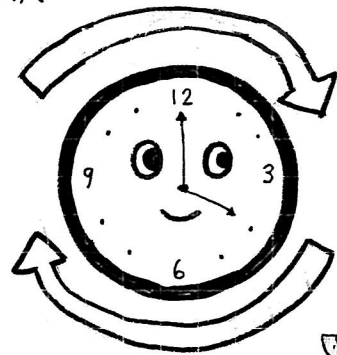
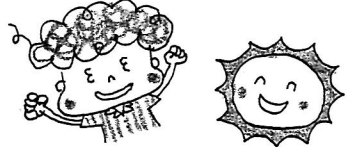
川上小学校
令和7年 7月14日

夏の花といえは「向日葵」。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿からさまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンスです。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、体力も運動も遊びも楽しみましょう。

夏休みも生活リズムをくずさずすごそう

早寝早起き

学校がある時と同じくらいの時間に起きましょう。時間をかけて色々なことに取り組める充実した1日になるよ！



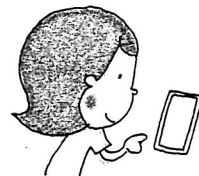
1日3食しっかり食べる

女子き女兼いせず、バランスよく食べましょう。牛乳、朝ごはんは1日の元気の源です。しっかり食べよう！



メディアの使いすぎに注意

テレビやゲーム、スマホやタブレットなどの電子メディアは時間を決めて使いましょう。ダラダラと使って夜ふかしにならないように気をつけて！

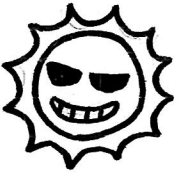


1本を動かす時間をとる

朝・夕の涼しい時間をみつけて1本を動かしましょう。日中の運動は質の良い睡眠につながります！



熱中症に注意しよう！！



熱中症の症状

めまい

立ちくらみ

頭痛

体がだるい

筋肉のこむら返り



症状が進むと...



嘔吐

筋肉痛

大量の汗

けいれん

意識がおかしい

⚠ 応急処置をしても症状がよくなる場合は、病院へ行きましょう。

応急処置

✧ エアコンが効いている室内や風通しのよい日かげなど、涼しい場所へ移動する

✧ 衣服をゆるめてからだを冷やす

✧ 水分・塩分、経口補水液などを補給する



自力で水が飲めない、受け答えがおかしい時は、救急車を呼びましょう。

予防のために



1. 暑さをさける（エアコン・カーテンの活用、帽子・日傘の活用など）
2. こまめな水分補給（のどがかわいていなくても）
3. 体調が悪いときは無理をしない

1学期の間、学校保健にご協力いただきありがとうございました。

現在、ご家庭から受診していただいた結果(受診報告書)が届いております。さっそくご対応いただきありがとうございます。また、先月お知らせしておりました定期健康診断の結果を一覧にした「定期健康診断の記録」をお配りしています。学校への返却は必要ありませんので、ご家庭で保管していただき、お子さんの健康管理にお役立ていただければと思います。

「身長と体重の測定結果」のお知らせについて

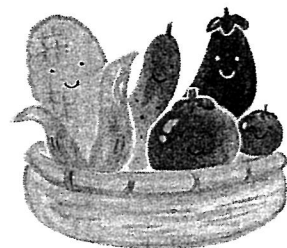
河内長野市では、専用のプログラムを用いて成長曲線を作成し、プログラムで「異常群」として抽出されたお子さんの成長曲線を医師会の担当医が判読するという取り組みを行っています。身長伸び・体重と肥満度および受診状況をもとに診断されます。所見があった人には結果のお知らせをお渡ししています。

なお、これまでに通知をお渡ししたことがある人や、ご家庭から受診されたことのある人、医師の指示通りに受診を続けている人にも通知をお渡しする場合がありますので、ご了承ください。

汚れた衣類の持ち帰りについて

学校で子どもたちが嘔吐または便失禁をした場合は、すべて感染性のものであると想定した対応を行っており、吐物および便が付着した教室等の清掃時は、消毒液を用いて迅速に処理を行っています。

吐物および便が付着した衣類等については、感染拡大防止の観点から洗濯を行わずビニール袋に密閉して持ち帰っていただきます。ご家庭で消毒液または熱消毒を行っ
たうえで洗濯をお願いします。



1学期の保健室利用状況 7月4日までの集計

	4月	5月	6月	7月	合計
けが	153	204	269	34	660
体調不良	14	48	86	7	155
他(更衣など)	7	0	8	0	15

昨年度とほぼ変わらない来室者数となっていますが、体調不良での来室者数はかなり減少しています。冷房を使用する時期になると、体が冷えたことによる腹痛等の体調不良の訴えがみられます。必要に応じて上着を持参するなど衣服の調整をお子さんと相談してください。



歯科健診の結果



		1年	2年	3年	4年	5年	6年
歯垢	少しついている	2	1	2	4	3	3
	相当ついている	0	0	2	2	0	0
歯肉	GO(軽度歯肉炎)	0	1	2	4	1	2
	G(歯肉炎)	0	0	1	2	0	0
歯石がついている		1	0	1	3	0	0
CO(むし歯になりそうな歯)がある		2	1	3	2	2	2
むし歯がある	乳歯	7	5	7	13	2	0
	永久歯	0	0	0	3	1	1

歯科健診終了後に行う歯科医・歯科衛生士との意見交換の場で、診察を担当して下さったお医者様方が「川上小の子どもたちは、口腔内がきれいに保たれている子が多く、たくさんむし歯がある子も少ない」とおっしゃっていました。一方で、「定期的な受診ができていない子が少なくないように感じた」ともおっしゃっていました。今回の歯科健診で所見がなかったお子さんも、年に1~2回は定期健診を受けるようにしましょうとアドバイスをいただいています。

また、今年も夏休みに「はみがきカレンダー」をお配りしますので、ご家庭での歯みがきにご活用いただければと思います。