

ほけんだより

川上小学校
令和7年9月18日

2学期が始まって、約2週間がすぎました。夏休みモードから学校モードへの切り替えはできていますか？「はやね・はやおき・朝ごはん」の基本をしっかり守って、行事の多い2学期も元気にすごしましょう。

うちみ・ねんざ



すりきず



できるように なるう 応急手当

きりきず・出血



やけど



ケガ

しやすいのは
こんなとき



ゆだんしているとき



あわてているとき



つかれているとき



水分をしっかりとろう

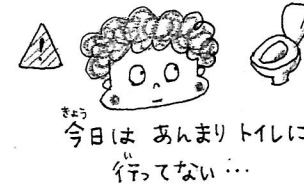


9月に入っても暑さが厳しく、熱中症には引き続き注意が必要です。午後になると水筒が空になっている人がいるので、十分な量を持ってくるようにしましょうね。

? 水分が足りているか どうしたらわかるの?

体の水分が足りない状態を「脱水」と言います。脱水になると、汗をかいて体温を一定に保つことができなくなり、熱中症の原因になります。

トイレの回数 減っていませんか？



体の水分が不足すると、尿の量を減らして体の中に水分をとどめようとするので、トイレへ行く回数が減ります。

尿の色 ぐくなくなっていますか？



尿には体の中のいらぬもの（老廃物）を体の外に出す働きがあります。水分が不足すると、少ない水分で同じ量のいらぬものを出すので色がぐくなるのです。

脱水のチェックは 1秒にこんな方法もあるよ



片方の手の親指のつめを 反対の手の指でつまんで はなす

→ ピンク色にもどるのに 3秒以上 つかかれば 脱水になっているかも…

ひたいをつまむ

→ つまんだ 汗から元にもどるのに 3秒以上 つかかれば 脱水になっているかも…

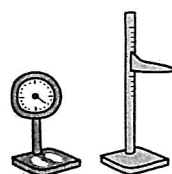
トイレの回数・尿の色 は

かんたんで 便利なチェック方法です。
習慣にしましょう！



後日、「発育のようす」を全員にお配りします。これは、2学期の身体測定および視力検査の結果をお知らせする書式です。また、視力検査については、所見がある（両目ともAではない）人にも「結果のお知らせ」をお渡しします。同様に、10・11月に実施する尿検査についても、所見がある人にも「2次検査実施の案内」をお渡しします。

1学期の健康診断の結果をうけてご家庭から受診された場合は、結果を学校にご提出ください。



身体測定の結果(9月)

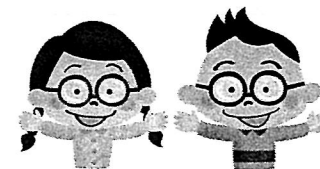
※「伸び」および「増え」…4月測定値との比較

学年	男子				女子(平均値)			
	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増加	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増加
1	121.3	2.7	22.8	1.1	117.4	2.5	21.8	1.0
2	123.8	2.3	25.0	1.0	122.8	2.3	24.4	1.1
3	131.7	2.5	29.1	1.2	128.8	2.5	26.7	1.2
4	136.5	2.6	33.9	2.0	136.0	3.0	32.1	2.2
5	142.3	2.0	34.3	1.5	144.3	2.7	37.4	1.7
6	148.2	3.5	40.6	2.3	152.6	1.8	43.1	1.5

視力検査結果通知について

2学期の視力検査結果は、1学期と同様に両目とも「A」でない場合にお知らせしますが、1学期の結果通知を受けてすでに受診されている場合や定期的に眼科受診をしている場合は、今回の結果を受けて必ずしも受診をしていただく必要はありません。特に、眼鏡を使用している人のなかには意図的に「A」が見えるようには眼鏡を作成していない人もいますので、医師の指示に従って受診してください。

視力はとても繊細で、その日の天気や心身の状態によって結果が左右されると言われています。受診の結果、視力低下の所見がない場合もありますが、なかには近視が一気に進んでいる場合もありますので、これまでは「A」だったのに初めて結果通知を受け取ったという場合や、前回と比べて急に見えづらくなっている場合は、受診をご検討ください。



HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)について

先日開催した学校保健委員会で、HPVワクチンの議題がありましたのでご紹介します。

- 子宮頸がんは20～30代の若い女性に発症が多く、日本では毎年約2,900人(1日に約8人)が亡くなっている
- HPVワクチンについてのメリット・デメリットを保護者が正しく認識し、接種するかどうかを本人とともに選択することが大切
- キャッチアップ接種(平成9年度生まれ～平成20年度生まれの女性への接種)は、2025年3月末までに1回以上接種した方が公費助成の対象
- 河内長野市では、今年度から男子のワクチン接種費用の助成制度が開始された(大阪府下では男子への費用助成は初)

