

ほけんごもり


大島町立さくら小学校

R5. 7. 20

校長 石原一彦
主任養護教諭 小杉東子

夏風邪・熱中症に注意した夏休みを！！


7月に入ってから、発熱・咽頭痛・嘔吐下痢などのいわゆる夏風邪による欠席者がとても多く、心配な日々でした。島では、週に数件、新型コロナウイルス感染症もみられていますが、特に子供には発症がなく、夏風邪との診断がほとんどでした。最近、盆踊りが復活し、地域のイベント、スポーツのイベントなどが再開されてきて、身体も疲れている状態でもあります。この夏は暑い夏となりそうです。熱中症と夏の病気に特に注意して、充実した夏休みをお過ごしください。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。





<h4>ヘルパンギーナ</h4> <p>38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など</p>	<h4>手足口病</h4> <p>口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など</p>	<h4>咽頭結膜熱（プール熱）</h4> <p>38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など</p>
---	--	---



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

熱中症

重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		



健康手帳を配布しました。

健康診断の結果、成長曲線、肥満度曲線をのせてあります。

名前 _____

＜定期健康診断の結果＞

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
視力 (右目)	()	()	()	()	()	()
視力 (左目)	()	()	()	()	()	()
歯						
聴力 (右)				*	*	
聴力 (左)				*	*	
皮膚病						
虫歯	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし
その他						
保護者印						

色覚検査結果は別紙にて通知いたします。〔線：異常なし *印：実施しない検査〕

＜臨時健康診断の結果＞

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
視力 (右目)	()	()	()	()	()	()
視力 (左目)	()	()	()	()	()	()
ブール病						
マラソン病						
虫歯						
移動検査	*	*	*	*	*	*

＜発育測定記録＞

	4月	7月	9月	12月	1月	3月	1学期の平均
身長 (cm)							
体重 (kg)							
保護者印							
身長 (cm)							
体重 (kg)							
保護者印							
身長 (cm)							
体重 (kg)							
保護者印							
身長 (cm)							
体重 (kg)							
保護者印							
身長 (cm)							
体重 (kg)							
保護者印							
身長 (cm)							
体重 (kg)							
保護者印							

内容をご確認の上、赤く囲まれている保護者印2カ所のところに

捺印をお願いします。

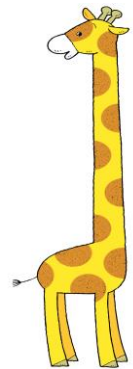
9/1 (金)

2学期始業式の日

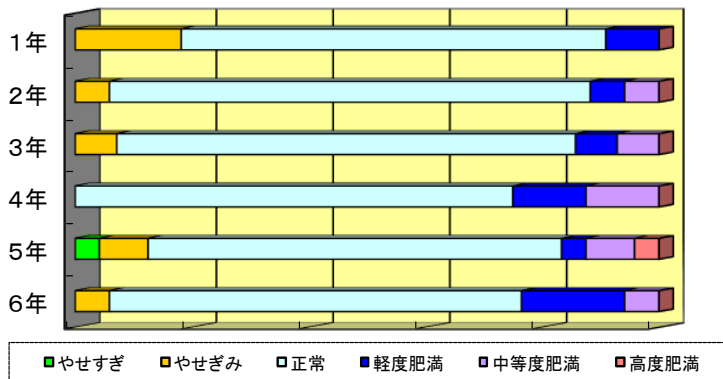
学校まで返却下さい。

【R5春の身体測定平均】

平均	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	118.0	116.8	20.7	22.8
2年	120.5	122.5	25.1	24.2
3年	127.6	126.5	27.5	27.2
4年	133.6	135.4	30.1	35.9
5年	139.6	142.6	36.8	37.1
6年	152.3	151.9	48.3	43.9



体重のバランス



身長・体重の平均値と体重のバランスをのせました。健康手帳には、毎回、発育曲線のグラフを添付しています。お子さんの成長や肥満度が、みてとれるようになっていきます。夏休みはご家庭で体調管理する絶好の機会です。毎日の食生活はどうか、運動は足りているかなどの参考にして、取り組んでみてください。

*「夏季休業中の健康調査」も配布しています。夏休みの健康状態を記入してお知らせください。
提出日 9月1日(金)