ほけんだより

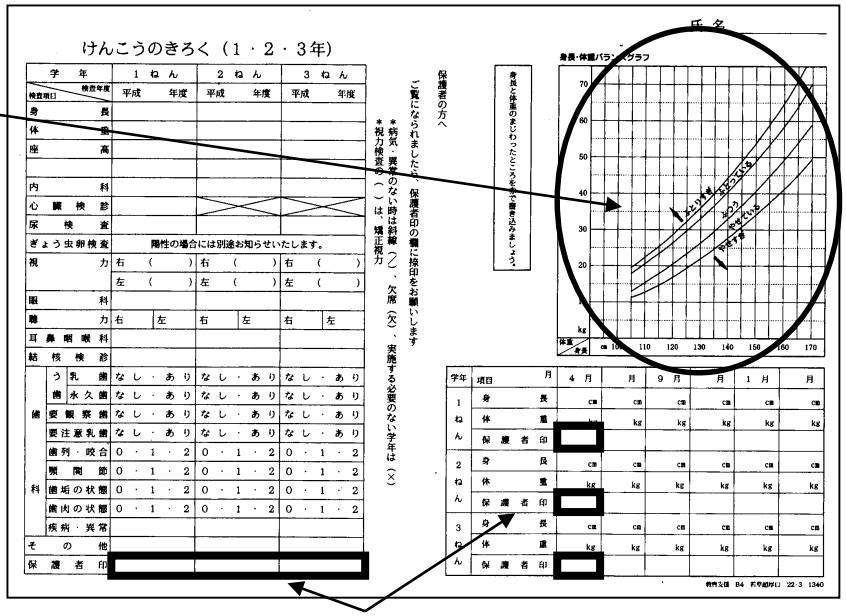
武蔵野市立第五小学校保健室
平成２９年７月４日発行

雨が降ってすずしい日だと思ったら、翌日は真夏のように暑い…という天気が続いています。梅雨の時期は天気や気温も変わりやすく、体調管理が難しいです。でも、梅雨が過ぎれば夏休み！今年も、とっても暑い夏になりそうです。睡眠と栄養をたくさんとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

健康の記録を配布します

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果を「健康の記録」に記入してあります。治療済みや経過観察のものについては、結果を記入しました。おうちの方に見ていただき、**押印の上、必ず7月7日(金)までに担任の先生に戻してください。**

身長・体重バランスグラフの記入もお願いします



押印は2か所です（自分の学年のところ）

夏休み中に受診をすませましょう！

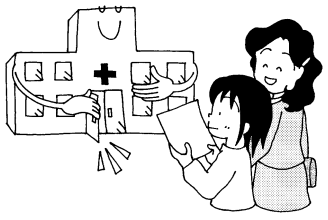
健康診断の結果受診を要する人は、夏休みを利用して受診をしましょう。

特に受診を要する人が多かった歯科検診と視力検査の受診率は…

歯科・・・３４．６％
視力・・・２７．７％

です。（6月30日現在）

むし歯も視力も、放っておいてよくなるものではありません。病院へ行って適切な処置を受けましょう。



ほけんもくひょう

夏を健康に過ごそう

熱中症はいつ起こる？こんな時にも注意！

⚠部屋の中でも起こります！　⚠夜でも起こります！　⚠日かげでも起こります！

熱中症は「気温が高い」「日ざしが強い」などの時に起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風通しがよくない」などの時には、上のような場所や時間でも油断できません。

また、睡眠不足だったり、つかれていたり、ほかの原因で体の具合がよくない時も要注意。いつでも・どんな時でも、しっかり予防につとめましょう。

保健室外の階段には、熱中症指数（暑さ指数）を表示したボードを置いています。毎日数回測定しているので、休み時間の外遊びや体育の時間などに見て、参考にしてください。

★熱中症指数（暑さ指数）ってなんだろう？

①気温 ②湿度 ③地面・建物・体から出る熱 の３つから、熱中症の危険度を判断するもの。

“℃”で表しますが、気温ではありません。

自分でできる！ワンポイント手当てのコーナー

暑い日や興奮した時に体に熱がこもって出てしまう「**鼻血**」。ぶつけていなくても出ることがあります。

鼻血が出た時は、静かに座って下を向き、親指と人さし指で鼻を約５分間つまんで出血を止めます。上を向くと血が鼻からのどに流れてしまうので、必ず下を向きましょう。

保護者の皆様へ

６月２９日（木）に学校医の先生方をお招きし、「児童の心と体の健康づくり」をテーマに学校保健委員会を行いました。特に今回は、目に関することを中心にお話していただきました。会の内容については、改めて保健だよりでお知らせします。

参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。また、当日配布した資料をご希望の方は、保健室までお声かけください。