

ほけんだより 7月



札幌市立手稲宮丘小学校 保健室 R8. 7. 17

だんだんと気温が上がって、夏らしくなってきました。教室にもようやくエアコンが設置され、以前より快適に過ごせるようになりました。濡れタオルやネックリングなども、たくさんの子どもたちが着用していて、涼しいと好評です。暑さ対策へのご協力ありがとうございます。

夏休みまで残り1週間となりました。暑さに負けず、1学期を乗り切るよう引き続き体調管理をよろしくお願いいたします



水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です!

体の冷やしすぎに注意して!

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、食欲不振や下痢・腹痛などを引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との差が大きすぎて自律神経が乱れ、身体の不調につながります。



知っている?

WBGT (=暑さ指数)

WBGT(=暑さ指数)は、熱中症を予防するための目安です。気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。WBGT が 28℃(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えると考えられています。

学校でも、WBGT を参考に体育の学習や休み時間の活動について判断しています。

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ~ 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ~ 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21 ~ 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」



健康診断結果通知書を 配付しました

1年生の心臓検診を除き、今年度の健康診断が終了しましたので、結果通知書をお渡ししたいと思います。事前の問診票の記入や服装の配慮など、健康診断への御理解と御協力をありがとうございました。

結果の見方

- ◇ 受診対象外の検査について
1年生…なし
(心電図は2学期に実施します)
2年生…心電図、眼科、耳鼻科
3年生…心電図、眼科、耳鼻科
4年生…心電図、聴力
5年生…心電図、眼科、耳鼻科
6年生…心電図、眼科、聴力、耳鼻科
- ◇ 尿検査のその他の検査、歯口腔のその他の疾病及び異常については、特に異常がなければ空欄になっています。
- ◇ 欠席による未検診になっている項目について、特に気になることがない場合は、改めて受診していただく必要はありません。
- ◇ 健康診断の結果により、受診をすすめる場合のみ、別紙「結果のお知らせ(黄色)」をお渡ししています。受診されましたら連絡書の提出をお願いいたします。
- ◇ 結果通知書の内容も含め、今年度の健康診断についてご不明な点等ございましたら、保健室までご連絡いただければ幸いです。

保護者様 学校長

健康診断結果通知書

身長	120cm	尿検査	一次検査	蛋白	-
体重	20kg		糖	-	
栄養状態	異常なし		潜血	-	
内科	心臓	内科検診結果	その他の検査		
	心電図検査	異常なし	聴聞	異常なし	
	皮膚疾患	異常なし	歯列咬合	異常なし	
	せき柱・胸郭・四肢	異常なし	歯垢の状態	清掃よし	
視力	右	A	歯肉の状態	異常なし	
	左	A	永久歯	未知置歯	なし
眼科		異常なし	知置歯	なし	
聴力	右	異常なし	変親観察(OO)	なし	
	左	異常なし	未知置歯	あり	
耳鼻科		異常なし	知置歯	なし	
結核		異常なし	変親観察(OO)	なし	
その他の疾病及び異常		異常なし	その他の疾病及び異常		

備考 三空欄は、受診対象外または受診欠席による未検診です

■視力検査：矯正視力は()で表示しています。
A=1.0以上 B=0.7以上1.0未満 C=0.3以上0.7未満 D=0.3未満

■歯・口腔：変親観察(OO)は、歯の磨き方に注意して欲しい歯です。
OO要相談は、OOのうち歯科医療機関で検査が必要な歯です。
要注意乳歯は、抜くか抜かないか歯科医療機関で相談が必要な乳歯です。

■その他：「●」は所見が「異常なし」以外のものです。
詳しくは別途配布する「結果のお知らせ」をご確認ください。

～学校病医療券の発行について～

就学援助及び生活保護を受給されているお子様を対象に学校病医療券を発行しています。夏休みに受診を予定されている場合は、早めのご連絡をお願いします。

学校病医療券が使用できる疾病

- ・トラコーマ ・結膜炎 ・白癬 ・疥癬 ・膿痂疹 ・中耳炎
- ・慢性副鼻腔炎 ・アデノイド ・う歯(むし歯) ・寄生虫病

返却用の封筒について

個人情報の保護のため、4月に使用した封筒を再利用してお渡ししています。今年度はもう使用しないので、学校に返却する必要はありません。