

# ほけんだより 7月

1年生用



2011. 7. 8  
千坂小学校保健室  
保健だより NO. 6

## 7月の保健目標「夏を健康にすごそう」

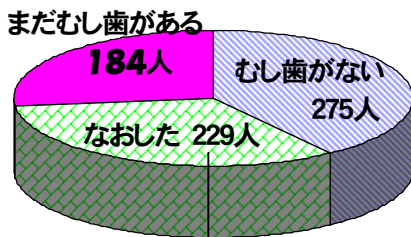
### 熱中症予防のポイント

- ① 外に出るときはぼうしと薄着をしよう
- ② こまめに水分補給をしよう  
のどがかわいてなくても  
水分補給をするように！
- ③ 無理をしない  
めまい たちくらみ 筋肉痛  
汗がとまらないなど 「いつもとちがうぞ」  
と感じたら無理をせず、すずしいところで  
休もう。
- ④ スポーツをするとき 30分に1回は休憩しよう  
急なランニングやダッシュのくりかえし時に  
熱中症が多く発生しています。準備運動を十分にしよう。
- ⑤ 暑さになれていない 睡眠不足 空腹など 悪条件の  
重なりで発生数が増えます。体調を整えましょう。

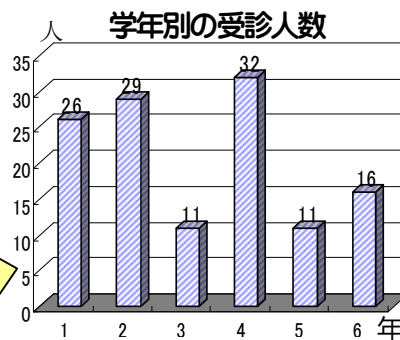
### むし歯をなおそう!

健診でむし歯があった人は 309人でした。(45%)

そのうち 6/30現在 治療が終わっている人は 229人です。



健診のあと歯科を受診した人... 125人



\*あと 184人にむし歯があります。歯医者さんでなおそう!

むし歯はほおっておくと  
だんだん悪くなります。  
夏休みには、歯医者さんへ  
行って治してもらいましょう!  
歯医者さんは、みなさんが思っ  
ているより痛くないし、  
こわくないですよ。



けがはひざのすりきずや  
ボールやともだちとぶつかった  
のだばくが多いです。

ろうかを走っている人がまだ  
まだ目立ちます。  
病気では腹痛が一番多く、5年  
生に多かったです。  
感染性の胃腸炎ではなく、体調  
不良が主な原因のようです。

### 6月の保健室。利用状況 ☆



## 2～6年生のおうちの方へ

わたしの健康手帳は7月14日(木)までに押印して提出してください。

### ～確認・押印をするページ～

p1 耳鼻科検診 (4年生)

p3 内科検診 尿検査 結核検診

p5 視力検査

p7～11 各学年発育の記録

2～5年生の確認  
ページです。

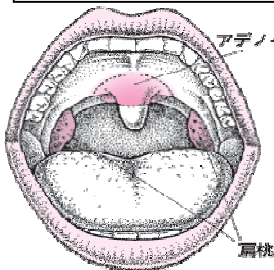


\*各ページ保健調査欄に印のない方も記入の上 押印願います。

- ① 内科の結果欄で「扁桃肥大」「アデノイド」という記入がありますが、小児期には正常範囲内でよくある症状のようで、「熱が頻繁に出る」や「口呼吸」や「いびきのような呼吸」がなければ、受診を急ぐ必要はありません。
- ② 視力検査が例えば BB の表示が斜線を引き AA や BA となっているのは1回目の視力検査の後 個別検査後の視力に訂正したものです。それでも視力が B 以下の方には「お知らせ用紙」を発行しました。
- ③ あくまでも集団検診での「〇〇うたがよい」ですので 詳しくは専門医にご相談下さい。

就学援助の決定が夏休み直前になされると思います。それを受けてむし歯を治すための「医療券」を希望される方は 申し出て下さい。夏休みに入ってしまったも 電話等で伝えて下さい。サマースクール・登校日等を利用してお渡したいと思います。認定までに治療をしたい方は 確約書の提出にて医療券を発行しますので 申し出て下さい。

### 扁桃肥大とは・・・



扁桃やアデノイドが腫れても、たいていはいはの症状も現れません。未就学児や青年期の若者では扁桃のある程度の肥大は正常とみなされています。しかし、扁桃やアデノイドが腫れるとのどが痛くなったり、ものを飲みこむ際に不快感や痛みを感じる子供もいます。大きく腫れると呼吸に影響する場合があります。アデノイドの肥大があると「鼻をつまんだような」声になり、子供の口蓋の形や歯の位置に影響することもあります。

### お知らせ

#### 予防接種の一部変更について

問い合わせは 駅西福祉健康センター 076-234-5103まで

- ① 麻疹・風疹の予防接種については平成23年5月20日から24年3月31日までの間、対象者に高校2年生相当の年齢が追加されました。
- ② 日本脳炎の予防接種について接種機会を逃した定期の接種対象者が 平成7年6月1日から19年4月1日までの間に生まれた者(4歳以上20歳未満)とされました。

## 1年生のおうちの方へ

わたしの健康手帳は7月14日(木)までに押印して提出してください。

～確認・押印をするページ～ \*各ページ保健調査欄に印のない方も記入の上 押印願います。

- p3 内科検診(心臓検診は9月にあります)
  - p4 結核検診(問診票と内科検診により) 尿検査 寄生虫卵検査
  - p5 聴力検査 耳鼻科検診
  - p6 眼科検診
  - p7 視力検査
  - p8 歯科検診
  - p10 発育の記録
  - p11 グラフを書いてください(折れ線グラフをお願いします)
- 4月測定のみなので身長は黒  
↑ 体重は赤の点だけになります

《健康診断の結果》

1年生の保護者印欄に  
押印して下さい。



- ① p18～p31までの 各健康課題のチェック項目をお子さんと一緒につけてください。
- ② p17「今年度のめあて」を一緒に立てて、お子さんに書かせてください。
  - ・①でおこなったチェック項目を参考に 具体的に書いてください。
  - ・早寝なら 何時頃寝るか? ・ゲームは1日〇分にする
  - 例) ・ピーマンを食べられるよう〇〇する ・夕食後はおやつを食べない など

\*めあては 1つでよいです。

\*1年間のふりかえり(p17)は、1月の身体測定後にわたしの健康を持ち帰り、記入していただく予定です。

《健康づくりのページ》

6年間を通じて、おうちの方と一緒に健康について考え、意識を高めるためのページです。

### 健康診断結果の記入について

- ④ 内科の結果欄で「扁桃肥大」「アデノイド」という記入がありますが、小児期には正常範囲内でよくある症状のようで、「熱が頻繁に出る」や「口呼吸」や「いびきのような呼吸」がなければ、受診を急ぐ必要はありません。
- ⑤ 視力検査が例えば BBの表示が斜線を引き AA やBAとなっているのは1回目の視力検査の後 個別検査後の視力に訂正したものです。それでも視力がB以下の方には「お知らせ用紙」を発行しました。
- ⑥ あくまでも集団検診での「〇〇うたがよい」ですので 詳しくは専門医にご相談下さい。

**就学援助の決定**が夏休み直前になされると思います。

それを受けてむし歯を治すための「医療券」を希望される方は、申し出て下さい。夏休みに入ってしまったも電話等で伝えて下さい。(7月中旬に連絡お願いします) サマースクール・登校日等を利用してお子さんにお渡ししたいと思います。なお、認定までに治療をしたい方は、確約書の提出にて医療券を発行しますので 申し出て下さい。

### 予防接種の一部変更について

- ① 麻疹・風疹の予防接種については平成23年5月20日から24年3月31日までの間、対象者に高校2年生相当の年齢が追加されました。
- ② 日本脳炎の予防接種について接種機会を逃した定期の接種対象者が 平成7年6月1日から平成19年4月1日までの間に生まれた者(4歳以上20歳未満)とされました。

予防接種についての問い合わせは 駅西福祉健康センター 076-234-5103まで