

# おほけんだより 7月

座間市立相模野小学校 保健室  
令和6年7月号

天気予報とにらめっこの毎日ですね。気温の変化も激しく、体調を崩しがちです。梅雨が明けたら、夏がやってきます。暑さに体が慣れる「暑熱順化」<sup>しょねつじゆんか</sup>までの1週間から10日が最も熱中症の危険度が一番高く、注意が必要です。少しでも爽やかに過ごせるよう、水筒や汗拭きタオル、肌着など、身の回りの物を夏使用にしてみてもいいですか？

## 健康手帳を配付いたします

4月から行っていた定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。

定期健康診断の結果			2024年度
〇年	〇組	〇〇 〇〇〇	さん
身長	〇〇〇cm	結果	備考
体重	〇〇〇kg		高度やせ : -30.0%以下 軽度やせ : -29.9~ -20.0% 標準 : -19.9~ -19.9% 軽度肥満 : 20.0~ 29.9% 中等度肥満 : 30.0~ 49.9% 高度肥満 : 50.0%以上
肥満度	〇〇%		
視力	右目	〇〇〇〇	視力 A:1.0以上 B:0.7~0.9 C:0.3~0.6 D:0.2以下 左側の欄は裸眼、右側の欄の( )の中はメガネまたはコンタクトレンズでの視力です。異常や故障がある場合は、専門医への受診をお勧めします。
	左目	〇〇〇〇	
眼科	眼疾患	〇〇〇〇	異常や故障がある場合は、専門医への受診をお勧めします。 *聴力検査は1, 2, 3, 5年生のみ。
	その他	〇〇〇〇	
聴力	右耳	〇〇〇〇	異常や故障がある場合は、専門医への受診をお勧めします。 *聴力検査は1, 2, 3, 5年生のみ。
	左耳	〇〇〇〇	
耳鼻科	耳疾患	〇〇〇〇	異常や故障がある場合は、専門医への受診をお勧めします。 *聴力検査は1, 2, 3, 5年生のみ。
	鼻疾患	〇〇〇〇	
歯科	のど疾患	〇〇〇〇	異常や故障がある場合は、専門医への受診をお勧めします。 *聴力検査は1, 2, 3, 5年生のみ。
	歯列の状態	〇〇〇〇	
歯科	顎関節の状態	〇〇〇〇	歯列・顎関節・歯肉の状態が[要精検]の場合や、未処置歯・要注意乳歯・その他の疾患がある場合は専門医への受診をお勧めします。 歯科健診を受けていない場合は、空欄になっています。 *〇は特に受診の必要はありませんが歯磨きで改善されることもあるので、しっかり歯磨きをしてください。
	歯肉の状態	〇〇〇〇	
歯科	未処置歯	〇〇〇〇	異常や故障がある場合は、専門医への受診をお勧めします。 *心電図検査は1年生および2年生以上の未受診者のみです。
	その他	〇〇〇〇	
内科	骨柱	〇〇〇〇	異常や故障がある場合は、専門医への受診をお勧めします。 *心電図検査は1年生および2年生以上の未受診者のみです。
	胸郭	〇〇〇〇	
内科	四肢	〇〇〇〇	異常や故障がある場合は、専門医への受診をお勧めします。 *心電図検査は1年生および2年生以上の未受診者のみです。
	皮膚疾患	〇〇〇〇	
内科	心臓	〇〇〇〇	異常や故障がある場合は、専門医への受診をお勧めします。 *心電図検査は1年生および2年生以上の未受診者のみです。
	その他	〇〇〇〇	
結核検査	〇〇〇〇		
心電図検査	〇〇〇〇		
尿検査	〇〇〇〇		結果の結果は、既に配付済みです。

健康診断のまとめとして、健康手帳(P.2~3)に結果の一覧を添付し、配付いたします。昨年度までは、歯科とその他の内容で2枚に分かれていましたが、今年度は、1枚にまとめて記入してあります。各健診の結果は、受診の必要がある児童のみ、お手紙を配付しています。今回の結果と、これまでお渡ししているお手紙を合わせてご確認ください。

また、疾病や異常の疑いがなかったから、気にしなくていいとは考えず、昨年度との変化を見ていただきたいと思います。今回受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。今の状態を把握し、お子さんの心と体について、考えるきっかけにいただけると幸いです。

内容の確認ができましたら、サインの上、健康手帳を担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。

※上記の結果をご確認いただけましたら、右の保護者サイン欄に保護者サイン押印またはサインをお願いいたします。

## 夏も下着が大活躍!

「お腹痛い…」と言いながら保健室に来る児童をよく見ると、体は汗でびしょりとしていて、肌着を身につけていないことが多いです。理由を聞くと、「1枚でも少ないほうが涼しいから」と。実は、肌着を着ているほうが、涼しく感じられて快適に過ごせます。暑い時こそ、肌着の着用がオススメです。

### ☆肌着のチカラ~ポイントは吸水力と速乾力~☆

- ① **体の温度を一定に保つ**  
…肌着が汗を吸い吸い取り、体が汗で冷えすぎってしまうことから守る。  
服と体の間の湿度を下げることで、涼しく感じられる。
- ② **皮膚トラブルの予防**  
…汗によるべたつきが抑えられ、肌を清潔に保つ。  
あせもなどにもなりにくくなる。



がつ ほけんもくひょう なつ げんき す  
**7月の保健目標：夏を元気に過ごそう！**



暑い日は何もしなくても汗をかきますね。べたべたして、あまり気持ちのいいものではないと思う人も多いと思います。実は、汗は体の熱を下げる大切な役割があります。汗を味方につけると、夏を元気に過ごせますよ。

**徹底分析！汗のヒミツ**

に入る言葉をさがそう

**1 汗の99%は□でできている**

**汗**の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。

**2 汗の原料は□□**

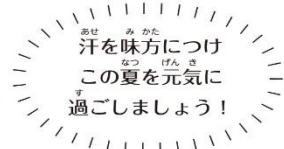
**汗**を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかき習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。

**3 悪い汗は二オイと□□□の原因に**

**汗**にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。



上手な水分補給 × 汗をかき能力UP  
 = よい汗をかいて熱中症リスクDOWN



①水 ②血液 ③熱中症

**覚えておこう！水分補給のコツ～少しずつ・こまめに～**



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渇く前に



朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス