



あつという間に1学期が終わり、もうすぐ夏休みが始まります。いろいろなことにチャレンジし、心身共に成長できるチャンスです。また、生活リズムがくずれがちになるため、夏休みの前半と後半に「生活しらべ」にとりくみます。忘れずに記入して、健康で安全な夏休みにしましょう。
 2学期も元気に登校して夏の思い出をお話したり、健康について勉強することを楽しみにしています。

夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

（こたえ）エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○

救えるいのち… AEDの使い方

- ①電源を入れる（※自動で入るものもあります）
- ②2枚の電極パッドを胸部に貼る
- ③AEDが心電図を解析し、除細動（電気ショック）が必要か判定する
- ④除細動（電気ショック）を実行する

AEDは必要なとき以外には電気が流れません（機器が自動的に判定）。正しい手順であれば、悪い結果につながることは決してないのです。いざというときに使用をためらわないよう、ぜひ覚えておいてください。



ただしょうがっこう直小学校には、職員室前にAEDがあります。ハサミやQマスキューも入っています。

保護者の皆様へ

❁ 健康ノートについて

定期健康診断の結果をお知らせいたします。「健康ノート」をご覧ください、ぜひご家庭で話題にしてください。また、受診が必要なお子様には、すでに各様式でお知らせしてありますが、すみやかに受診し、結果を学校へお届け下さい。「健康ノート」は該当欄に保護者印を押印し、7/14（金）までに提出してください。よろしくお願いたします。

令和5年度定期健康診断結果

提出期限：7/14（金）

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果を「健康ノート」でお知らせします。受診済のものについては、結果を記入してあります（7月5日までに提出された分）。

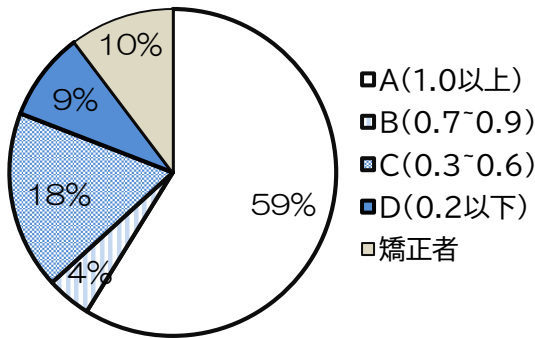
1. 身長・体重平均値（令和3年度全国の値）

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長	116.7	122.6	128.3	133.8	139.3	145.9
	体重	21.7	24.5	27.7	31.3	35.1	39.6
女子	身長	115.8	121.8	127.6	134.1	140.9	147.3
	体重	21.2	23.9	27.0	30.6	35.0	39.8

※身長や体重はまわりの人と比べる必要はありません。自分がどれだけ伸びたか、増えたかを見ます。発育の増減に気がかりなことがあり、受診する場合は、「成長曲線」をお渡ししますのでご連絡ください。



2. 直小視力検査



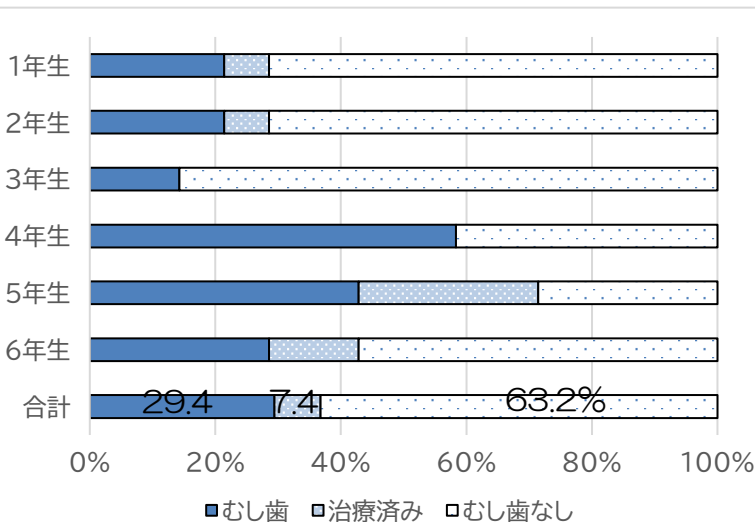
☆低視力者（1.0未満）の割合

◇令和3年度全国 34.6%

◆直小学校 41.0%

※視力の変化があったときは、眼科医に相談してください。また、健康診断では色覚検査を実施していません。気がかりな場合は、健康相談として学校で受けることを希望するか、眼科医へ相談してください。

3. 直小歯科検診結果



☆むし歯のある人（処置完了者も含む）の割合

◇令和3年度全国 39.0%

◆直小学校 36.8%

※「歯みがきはしている」けれど、歯ブラシがとどいていない、つまりみがいてはいるが、みがけていないことがわかります。早めに治療を終え、セルフケアを高めましょう。歯科医院での「プロケア」も大切です。

受診済9人 未受診11人（なるべく夏休み中には受診し、報告書を提出してください。）