



あっという間に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て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話したりし、みんなに会えるの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ね。



ただしょうがっこう直小学校には、しよくいんしつまえ職員室前にAEDがあります。ハサミやQマスキも入っています。

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、7/12（金）までに提出してください。よろしくお願いいたします。

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果を「健康ノート」でお知らせします。

提出期限：7/12（金）

令和6年度定期健康診断結果

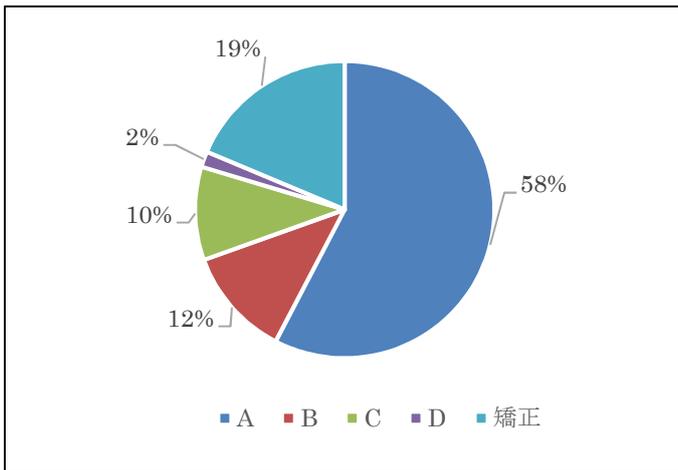
1. 身長・体重平均値（令和3年度全国の値）

		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

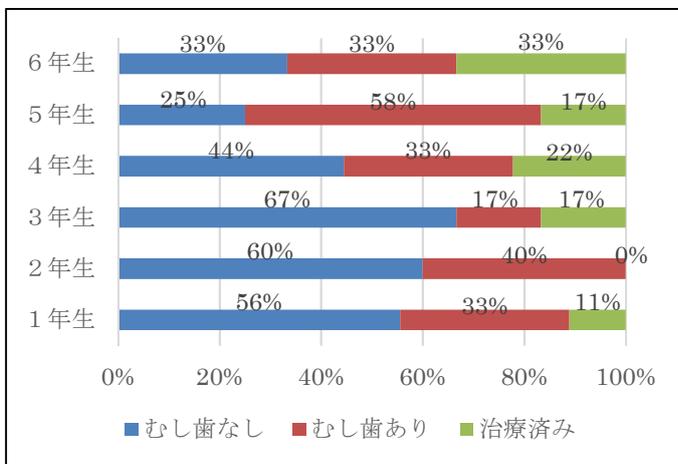


☆低視力者（1.0未満）の割合

- ◇令和3年度全国 34.6%
- ◆直小学校 42.0%

※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 36.0%

※「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21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。）