

# （ほけん）だより

がっこうじ がっこうじ なつやす  
学校行事がたくさんあった1学期が終わり、もうすぐ夏休み  
はじ がっこうじ なつやす  
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、  
なつやす ぜんはん こはん せいかつ わす  
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  
きにゅう けんこう あんぜん たの なつやす  
記入して、健康で安全な楽しい夏休みにしましょう。  
がっこうじ おも でばなし き たの  
2学期にいろいろな思い出話を聞かせてもらうのを楽しみにし  
ています。

No. 10

令和7年7月7日  
珠洲市立直小学校  
保健室

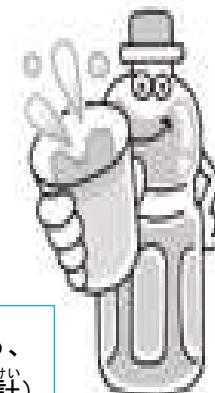


## 数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数（累計）



1.2L

1日に飲料で摂取すべき水分量  
(食事に含まれる水分を除く)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等度が32.0%、長期入院が必要な重症が22%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

ただし、たくさん汗をかいたときにそれに見合った水分と糖分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

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」をご覧いただき、ぜひご家庭で話題にして下さい。  
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おりますが、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㊞を押印し、  
7/11（金）までに提出してください。  
よろしくお願ひいたします。

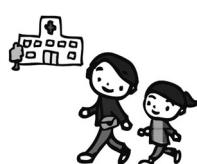


## 令和7年度定期健康診断結果

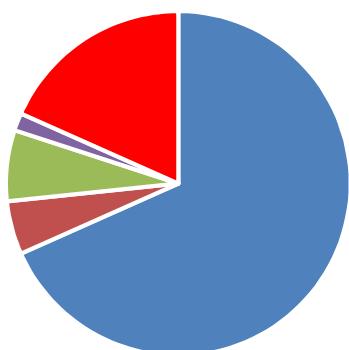
### 1. 身長・体重平均値（令和5年度全国の値）

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長	116.9	123.0	128.6	134.1	139.6	146.2
	体重	21.6	24.5	27.8	31.4	35.3	39.9
女子	身長	116.0	122.1	127.8	134.4	141.4	147.9
	体重	21.2	24.0	27.0	31.0	35.3	40.2

※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、増えたかをみます。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。

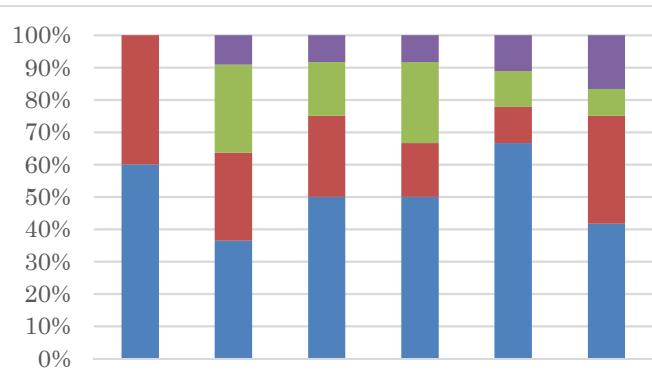


### 2. 直小視力検査



■ A ■ B ■ C ■ D ■ 矯正

### 3. 直小歯科検診結果



■むしばなし ■むしばあり ■治療済み ■要観察

#### ☆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。

#### ☆むし歯のある人（未治療）の割合

◇令和3年度全国 39.0%

◆直小学校 25.0%

※「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あります。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。

R7年6月30日現在の未受診15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。）