

ほけんだより No. 4

平成24年7月11日

瀬戸市立東山小学校 保健室

7月の保健目標 **夏を、健康にすごそう!**



いよいよ長い夏休みが始まります。あなたは、夏休みをどんなふうにすごそうと思っていますか。夏休みだから、ダラダラ、ゴロゴロではなく、夏休みだからこそ、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

<3択クイズ>

夏に関する問題です。正しいと思うものに、○をつけましょう。



第1問

蒸し暑い夏に起こりやすい病気をなんという？

ア 熱熱症 イ 熱温症 ウ 熱中症

第2問

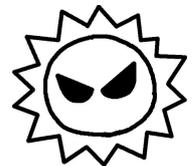
一日のうち、一番気温が高い時間は？

ア 午前7時ごろ イ 午後2時ごろ ウ 午後5時ごろ

第3問

日焼けの原因となる太陽からの光線をなんという？

ア 赤外線 イ エックス線 ウ 紫外線



第4問

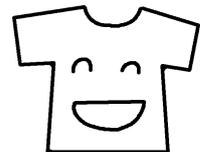
人の体は、何パーセントの水分を失うと危険といわれている？

ア 10~20% イ 40~50% ウ 70~80%

第5問

蚊に刺されにくいといわれている服の色は？

ア 黒 イ 白 ウ 赤



第6問

8月7日は何の日？

ア 「くち」の日 イ 「みみ」の日 ウ 「はな」の日

第7問

土用の丑の日によく食べる「うなぎ」に含まれていない栄養素は？

ア ビタミンA イ ビタミンC ウ ビタミンE

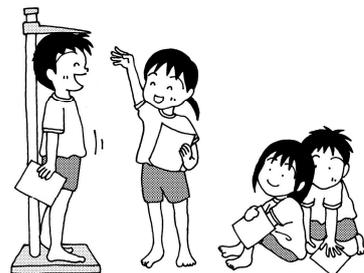
第8問

からだを冷やす効果があるといわれている野菜は？

ア きゅうり イ さつまいも ウ かぼちゃ

定期健康診断の結果をお知らせします

「健康の記録」をお渡しします。確認していただき、「1学期」の欄に押印後、担任へ返却してください。



<結果の見方>

*「/」(斜線)は、「異常なし」ということです。

- | | |
|-----------|--|
| ①肥満度・栄養状態 | 肥満度は、身長と体重から計算した数値です。20～30%が軽度肥満、30～50%が中等度肥満、50%以上が高度肥満です。肥満度30%以上の場合は、栄養状態の欄に「要注意」と記載してあります。 |
| ②視力 | A 1.0以上 B 0.9～0.7 C 0.6～0.3 D 0.2以下
()内は矯正視力です。矯正視力がAの場合は「受診のすすめ」はお渡ししていません。 |
| ③目の疾病及び異常 | 眼科の校医検診の結果が記載してあります。 |
| ④聴力 | 検査音(1000Hz 30dB・4000Hz 25dB)が聞き取れなかった場合は○が記載してあります。 |
| ⑤耳鼻咽喉疾患 | 耳鼻科の校医検診の結果が記載してあります。 |
| ⑥皮膚疾患・結核 | 内科の校医検診の結果が記載してあります。 |
| ⑦心臓 心電図検査 | 1年生が対象です。2年以上は空欄になっています。 |
| ⑧尿 | 一次検査で異常があった場合に、二次検査結果が記載してあります。 |
| ⑨歯・口 | |
| 歯垢の付着状態 | 歯垢が若干付着している場合は、要観察と記載してあります。 |
| 未処置歯 | 治療が必要なむし歯の本数が記載してあります。空欄は、未処置歯がないということです。 |

*結果について、不明な点や相談したいことなどありましたら、保健室までおたずねください。

(養護教諭：中崎・苅谷)

熱中症に気をつけてください

暑い日が続き、子どもたちは毎日汗びっしょりです。私たちは、汗をかくことで体温調節をしていますが、体内の水分バランスがくずれると、体温調節がうまくできず、からだに熱がこもってしまい熱中症を起こします。汗をかいたときは、水分と塩分を補給すること、外に出るときは帽子をかぶることはもちろん、日ごろから睡眠や栄養に気をつけて、体力、抵抗力をつけておくことも大切です。

夏休み中の、お子さまの健康管理をよろしく願いいたします。



