

# げんきな子

2013. 7. 8  
保健だより

尾張旭市立城山小学校

## 熱中症 に注意しましょう!!

熱中症は、日ざしが強く、風がなかったり、気温・湿度が高いところに長くいたりしたときに、体温を調節する仕組みがうまく働かなくなっておこります。

体育館や、家の中などたてももの中、夜中でも熱中症をおこすことがあります。

熱中症になりやすいときは…



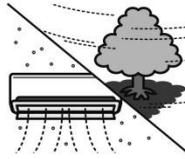
こんなときは熱中症かも…



熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを水で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



熱中症にならないために

暑さをさける



日かげを歩く。エアコンを使う  
(冷やしすぎに注意)

服を工夫する



ぼうしをかぶる。  
風とおしのよい服を着る

こまめに水分をとる



水とうや、ペットボトルを持ち歩きます。たくさん汗をかいたときは、塩分も補給します。

早めに休養



不足や、朝ごはんぬき、体の調子が悪いときは注意です。

ほかにも、日ごろから暑さになれておくことも必要です。





健康診断が無事に  
終了しました

## 健康診断の結果をお知らせします

4月から6月にかけて行いました健康診断の結果を、健康手帳で

お知らせします。内容を確認されましたら、健康手帳の裏表紙内側に「保護者印」を押して、担任に提出してください。

う歯や視力、目の病気など詳しい検査、治療が必要な人には、すでに「検査・検診結果のお知らせ」をお渡ししましたが、病院への受診がすんでいない場合は、早めの受診をおすすめします。

なお、健康手帳の結果内容につきましては、以下のことをご承知おきください。

- ◇ 健康手帳には、健康診断の結果が記入してあります。すでに、治療や精密検査が済んで、「診療結果通知書」を出された方につきましては、記録し把握しています。
- ◇ アトピー性皮膚炎や湿疹といわれた方については、ご家庭で皮膚の状態に応じてケアをお願いします。

## 健康診断の結果です

4月の平均です

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	115.5	121.6	126.6	132.3	137.2	143.5
	女子	114.2	120.9	127.7	130.6	138.9	145.0
体重 (kg)	男子	20.3	23.2	25.2	29.2	32.3	36.7
	女子	19.8	22.6	26.5	27.7	31.9	36.5
座高 (cm)	男子	64.0	67.8	69.6	72.0	74.2	77.1
	女子	63.6	67.1	70.4	71.6	75.2	78.3

☆むし歯の1本もない人 464人

☆歯ごうのついていた人 41人



検診のとき「きれい」といわれた人がたくさんいましたね。

歯ごうはむし歯の原因になります。ていねいにみがきましょう。