

ほけんだより 7月号

令和7年7月1日発行
豊島区立さくら小学校
保健室

1学期も残りわずかとなりました。健康に気を付けて元気に過ごしましょう！

梅雨が明けたら夏本番！7月は1年の折り返しでも地点でもあります。半年を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててきたりするのいいかもしれません。

もうすぐ始まる夏休みも、色々なことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず充実した毎日を過ごせるように規則正しい生活習慣を心掛け、体も心も元気に夏を過ごしましょう！



7月の保健目標

夏を健康に過ごそう！



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
(食事等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%、入院が必要な中等症が32%、長期入院が必要な重症が2.2%、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分かります。

ただし、たくさん汗をかいたときには、それに見合った水分と塩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、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温



テレビから「猛暑日」と聞こえたら、その日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということです。お出かけや運動時はもちろん、室内にいても熱中症対策は万全にしておきましょう。

「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

～2%

軽い脱水症状では自覚はなく、のどが渴いたと感じたときには既に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給することが大切です。起床時、運動中やその前後、入浴前後など、水分補給のタイミングを決めておくことで脱水を防ぐことができます。また、一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。1回にとる水分量の目安は、200mLです。



5時・17時

熱中症警戒アラートの発表のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。

覚えておこう脱水症チェック！



手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪を指で
グッと押し
てみる

どちらもすぐに元に戻らないときは、脱水症の可能性あり！

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合もあります。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処しましょう。



熱中症予防に「手のひら冷却」

こまめな水分補給、塩分補給、休憩など熱中症の予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい予防方法があります。それは、手のひらを冷やすことです。

手のひらや足の裏、頬には、動静脈吻合(どうじょうみやくふんごう/AVA)と呼ばれる動脈と静脈を結ぶ血管の部位があります。この動静脈吻合は、快適な温度より暑ければ血管を開き、寒ければ血管を閉じることで、体温をコントロールしています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手の平を冷却することで体温の上昇を抑えられるのです。

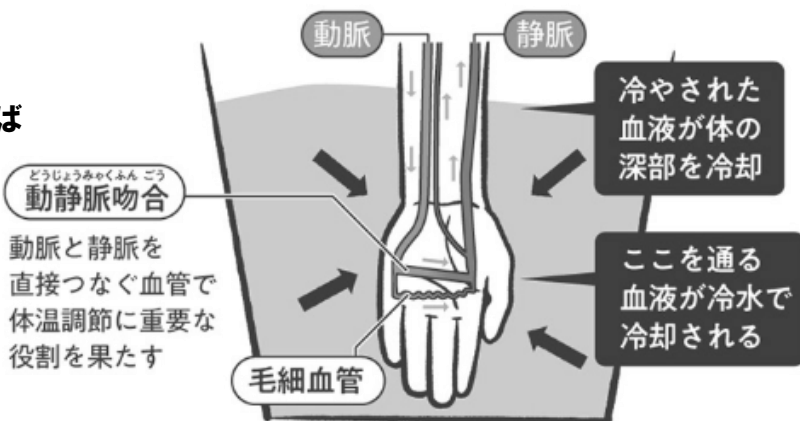
<手のひらを冷やすときのポイント>

氷水を入れたバケツなどに手の平(可能であれば肘まで)を数分から10分程度浸す。

※お出かけの際は、保冷剤や冷えたペットボトルにタオルを巻いて持つのもOK!
※水温は、15度前後。冷やしすぎると血管が収縮してしまい効果が見込めません。

【注意点】

すでに熱中症の症状が出ている場合は、首、脇の下、足の付け根を冷やすようにしましょう。



充実した夏休みを送れるように

① なつやすみ はみがきカレンダー

夏休み中も1日3回しっかりと歯みがきを行い、歯と口腔内の健康を保ちましょう。**9月1日(月)に学校提出**となります。

はみがきカレンダーに夏休み中のけがや病気について記入する欄があります。病院を受診するようなかや病気がありましたら保護者の方に記入していただきますようお願いいたします。

例) ○月○日 右腕骨折(完治まで1ヶ月程度:○□病院受診)
○月○日～○月○日 水ぼうそう(○△病院受診)

なつやすみ はみがきカレンダー

夏休みは、毎日3回、忘れずに歯みがきをしましょう。歯をみがいたら色をぬり、2学期の始業式に持ってきてください。

7/1(金)	7/2(土)	7/3(日)	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)	7/9(土)	7/10(日)	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)	7/16(土)	7/17(日)	7/18(月)	7/19(火)	7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)	7/24(日)	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	7/30(土)	7/31(日)

※でかけた日は、フタを開けてください。

★夏休み中の歯みがきは、どうでしたか?
あてはまるものに○をつけましょう。
・よくできた
・あまりできなかった
・できなかった

夏休み中のけが・病気調べ(保護者記入)
夏休み中に、病院に行きようなかや病気をしたか記入ください。

② 睡眠・運動・食事のバランスが大切!

長期休業中は、自己管理に努めていても就寝・起床時刻が次第に遅くなってしまったり、食事時間や食事内容も不規則になったりするものです。休み明け直後は特に、心身のコンディションづくりに苦労する様子も見られます。休み中こそ、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。

③ 不安や悩みがあるときは・・・一人で悩まず、相談しよう

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる人や相談機関に話してみましょう。学校以外にも、「話してみなよ 東京子供ネット(0120-874-374)」「アシスとしま(03-4566-2476)」「24時間子供SOSダイヤル(0120-0-78310)」等があります。詳しくは、『楽しい夏休みの生活(裏面)』に記載予定です。子供はもちろん大人も困ったときや苦しいとき、誰かに話したいとき等、ご利用ください。

④ 治療を済ませましょう!

定期健康診断で「結果のお知らせ」をもらい、まだ病院で治療や相談等が終わっていない人は、夏休み中に病院受診を済ませ、2学期も元気に過ごせるようにしましょう。





定期健康診断が終了しました！

4月から開始しました定期健康診断が全て終了しました。保護者の皆様には、書類の提出等ご協力をいただき誠にありがとうございました。一人一人の結果は、「定期健康診断の記録」と「成長曲線」でお知らせいたしますので、ご確認ください。また、**保健個人封筒は7月11日(金)までに学校へご返却くださいますよう、ご協力をお願いいたします。**

「定期健康診断の記録」をご確認いただき、記入に誤りや不明な点等ありましたら、養護教諭までお知らせください。

<健康診断結果のお知らせ>

各健診後に、再検査や治療等が必要なお子様には、「結果のお知らせ」を配付しております。結果のお知らせをもらったご家庭は、これからの生活で気を付けることをお子様と一緒に考える機会に。また、今回は、何も問題がなかったご家庭も「健診結果はどうだったかな？」と話題にし、日々の生活を振り返るよい機会としていただけると、健康への意識付けにも繋がります。どうぞよろしくお願いいたします。



■計測結果 身長と体重を測り、それぞれの体がどれくらい成長しているかを調べます。

本校の平均結果と令和6年度学校保健統計調査の全国平均(【 】内)になります。
身長・体重共に、全国平均と大きな差はありません。体の成長には個人差があるため、高い・低い・重い・軽いを比較して、善し悪しを決めるものではありません。身長と体重がバランスよく成長しているかどうか重要です。



	男子		女子	
	身長平均(cm)	体重平均(kg)	身長平均(cm)	体重平均(kg)
1年生	117.0【116.7】	20.9【21.4】	114.8【115.8】	20.1【21.0】
2年生	121.3【122.6】	22.8【24.2】	122.8【121.8】	24.2【23.7】
3年生	128.8【128.1】	27.0【27.6】	125.8【127.7】	25.7【26.9】
4年生	135.2【134.0】	32.8【31.2】	135.1【134.1】	29.6【30.5】
5年生	140.4【139.7】	35.0【35.2】	141.3【141.1】	34.2【35.0】
6年生	145.9【146.0】	38.9【39.6】	147.6【147.8】	40.8【40.1】

■肥満度

「定期健康診断の記録」の肥満度をご確認いただき、日々の食事や運動等の生活習慣の見直しに生かしていただければと思います。全体的に肥満傾向の児童よりも、やせ傾向の児童が多く見られます。



<学童期の肥満度基準>

高度肥満	50%以上
中等度肥満	30～49%
軽度肥満	20～29%
標準	－9～19%
やせている	－10～－19%
やせすぎ	－20%以上

<男女別肥満度>

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	肥満	3.2%	0%	10.7%	14.3%	15.8%	8.3%
	やせ	22.5%	14.3%	21.4%	10.7%	31.6%	22.2%
女子	肥満	0%	7.7%	8%	4.8%	11.1%	16.7%
	やせ	27%	15.4%	16%	35.7%	29.6%	16.2%

《身長・体重成長曲線をご活用ください》

発育測定の結果を「身長・体重成長曲線」を活用して評価することで、変化の様子や栄養状態等を知ることができます。各学期、少なくとも定期健康診断(4月)の記録を付けることで、代謝異常や思春期早発症等を早期に発見できることもあります。お子様の健やかな成長を見守る一つの指標として積極的に活用していただければと思います。



■内科健診結果 聴診器で心臓や肺の音を聞いたり、皮膚の状態や姿勢を見たりして、体が健康かどうかを調べます。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
発育状況(身長・体重)	0人	2人	3人	7人	6人	10人
脊柱胸郭四肢	0人	0人	0人	0人	0人	0人
皮膚疾患	0人	2人	6人	4人	2人	5人

■視力検査結果 授業を受けるときに、学習に差し支えなく、黒板の文字が見えるかどうかを調べます。

全体的に、学年を上がるごとに1.0未満の割合が高くなる傾向にあります。視力については、遺伝的要素が大きいと言われていますが、勉強時の姿勢、メディア機器の利用時間、学習環境(電気)に気を付けることも大切です。特にメディア機器は、便利である一方で、情報量も多く、神経を集中させるので本を読むより目ははるかに疲れます。また、夢中になると、画面と目との距離も近くなってしまいがちです。そういった目の緊張状態が続くと短期的に筋肉疲労、長期的には近視が進む原因になりますので、①目と端末との距離(30 cm)、②使用時間(休憩 30 分に1回)、③画面の角度や明るさの調節等が必要です。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A (1.0以上)	47人	43人	37人	37人	27人	31人
B (0.7~0.9)	19人	17人	24人	25人	23人	24人
C (0.3~0.6)	2人	1人	5人	8人	14人	15人
D (0.3未満)	0人	0人	1人	0人	1人	2人
眼鏡使用者数	10人	5人	8人	10人	15人	19人



※左右で視力が異なる場合は、低い方の視力で集計してあります。

■眼科健診結果 瞳や瞼の裏などを見て、目の病気や視力に影響を与える目の異常がないかを調べます。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
感染性眼疾患	0人	0人	1人	0人	1人	1人
アレルギー性眼疾患	0人	0人	1人	0人	0人	2人
その他(斜位等)	4人	1人	1人	1人	1人	3人



■耳鼻科健診結果 耳・のど・鼻の状態が健康かどうかを調べます。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
耳垢(耳垢栓塞含む)	4人	6人	4人	5人	3人	4人
アレルギー性鼻炎	8人	7人	13人	6人	7人	8人
鼻炎	6人	1人	2人	1人	2人	3人
鼻前庭湿疹	2人	0人	0人	0人	2人	1人
中耳炎	0人	1人	0人	0人	0人	0人
副鼻腔炎	0人	2人	0人	1人	0人	0人

眼科・耳鼻科の疾患については、各自で気を付けていれば予防・対応できるものや薬の服用等により症状を軽減することが可能なものも多くありますので、お子様が快適に過ごせるよう必要に応じて病院受診等の適切な対応をお願いいたします。

■歯科健診結果 歯や歯茎が健康かどうか、歯垢や歯石、歯の噛み合わせについて調べます。

昨年と比較するとむし歯、要観察歯(CO)、歯肉の状態を指摘される児童が増えました。「みがいている」ではなく、歯及び歯肉を正しく「みがけている」歯みがきは難しいものです。毎日の歯みがきでの少しの差が積み重なり、むし歯等になるかどうかを左右します。これからも、みがけているかどうかの確認を年齢にかかわらず行くと同時に、定期的にかかりつけ歯科医を受診し、健康な歯と口腔内を保ちましょう。



			1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
う歯・ 要観察 歯	乳歯または 永久歯のう歯	処置完了者	3人	11人	17人	10人	5人	6人
		未処置歯のある者	9人	10人	12人	12人	3人	7人
	永久歯のう歯経験者		1人	4人	3人	2人	1人	7人
	乳歯又は永久歯に要観察歯のある者		7人	3人	4人	9人	3人	6人
歯肉の 状態	歯周疾患		2人	1人	3人	4人	2人	1人
	歯周疾患要観察者		3人	5人	7人	3人	12人	13人
歯列・咬合の異常			2人	1人	1人	2人	2人	4人
顎関節の異常			0人	0人	0人	0人	0人	0人
歯垢の状態(歯石含む)			12人	8人	20人	12人	15人	13人

《よい歯のバッジについて》

歯科健診時に、むし歯(未処置歯)がなかった人には、豊島区より「よい歯のバッジ」が配付されます。また、むし歯と指摘された場合でも、歯科医で受診または治療を終えた人にも順次お渡しします。既に受診が終わっているけれど、まだ「結果のお知らせ」を学校に提出していない人は学校までご提出ください。

