



ほけんだより



第5号
R3. 7. 19
浦安市立明海中学校

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。そして7月21日（水）からは、夏休みが始まります。夏休み中も感染症予防・熱中症予防に心がけ、充実した日を過ごしてください。また、毎日の体温測定と健康観察カードの記入を忘れずに！ 夏休み中の健康については、夏休みのしおりを読んでくださいね。



熱中症予防クイズ

～○○に入る言葉は？～

○○をとる

- ① お風呂に入って1日の○○をとりましょう
- ② 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です



○○○をとる

- ① ○○○をとって休憩しましょう
- ② そのとき、人と十分な距離（2m以上）をとるよう気をつけましょう
- ③ 暑い中○○○をつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります



○○をとる

- ① 天気予報でその日の気温をチェックしましょう
- ② 暑さの○○を事前に確認しましょう



自分の○○をみとる

- ① 朝晩の体温チェックをしましょう
- ② ○○が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう



○○をとる

- ① のどがかわいていなくても、こまめに○○をとりましょう（1日あたり1.2Lを目安に）
- 500mLペットボトルの場合 2.4本
- コップの場合 約6杯
- ② 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに



○をとる

- ① ○しい服装、日傘や帽子を活用しましょう
- ② 少しでも体調が悪くなったら、○しい場所へ移動しましょう
- ③ ○しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ！



答えは裏面を見てね！

健康カードを配付します

1学期に実施した健康診断の結果を一覧にしてお渡しします。明日20日(火)、終業式の日配付する通知表ファイルに入れますので、保護者の方と一緒に確認してください。

各検診・検査で病気や異常が見つかった人は、個別に「結果のお知らせ」にて通知済みです。(背柱については下記参照)

背柱側わん症検査で「要低線量」と記載されている人は、九月十六日(木)に実施予定の二次検査対象となります。対象者には2学期に個別に連絡します。

検査項目\学年		1年	2年	3年
定期健康診断	身長 (cm)			
	体重 (kg)			
	座高 (cm)			
視力 ()は矯正視力です。	右			
	左			
		A,(A):1.0以上、B,(B):0.9~0.7、C,(C):0.6~0.3、D,(D):0.2以下		
聴力	右			
	左			
耳鼻科				
眼科				
内科				
心音心電図検査				
背柱側わん症検査				
生活習慣病予防健診	血圧(最高)			
	血圧(最低)			
	コレステロール(mg/dl)			
貧血検査				
歯	むし歯			
	その他			
尿検査				
その他の疾病異常				
備考				

現在、座高の測定はしていませんので、全員空欄になっています。

今年度の生活習慣病予防健診・貧血検査は、十月十八日(月)に実施予定です。2学期に希望調査を行います。

「むし歯 有」で、まだ受診していない人は、早めに治療をしましょう。

受診が必要との通知をもらい、まだ受診していない人は、早めに保護者の方と受診の予定を確認しましょう。受診が済んだら、受診報告の紙を提出してください。

熱中症クイズの答え 左上から下へ 「疲れ」「情報」「水分」
右上から下へ 「マスク」「体調」「涼」