



品川区立 芳水小学校  
令和7年 6月 30日  
ほけんだより No.4  
校長 高木 圭一  
養護教諭 小野美 舞

## 7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」



寒暖差や疲れなどもあり、本校では低学年を中心に腹痛や嘔吐で欠席する児童が多くなっています。また、溶連菌感染症・水ぼうそう・コロナウイルス感染症・リンゴ病等様々な感染症も報告がありました。都内では引き続き水ぼうそうが流行しています。感染症に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 〇熱中症に気を付けよう！

もうすぐ夏本番です。急に暑くなると、体が暑さになれておらず熱中症になりやすいです。特にマスクをしていると、体の中に熱がこもりやすい、のどがかわいたと感じにくいなど、熱中症になる危険が高くなります。運動をするときには必ずマスクは外すようにしましょう。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。熱中症にならないように、一人一人が気を付けましょう。

### のどがかわいたと感じるときには、すでに脱水状態！

なので、こまめに水分を取ることが大切です。

運動をする前にも水分を取るようにしましょう。

1日あたり1,2リットル



熱中症の症状が現われたら、

まぎは涼しい

場所へ移動



### こんな症状があったら

#### 要注意です！

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・嘔吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- 体に触ると熱い

## ～保護者の方へ～

### ★「けんこうカード」をお渡ししました

「けんこうカード」の中に、今年度実施した定期健康診断の結果が貼付してあります。お子さんの成長と結果内容をご確認いただきましたら、「定期健康診断結果のお知らせ」右下の「保護者印」欄に押印をお願いします。

(結果のお知らせ)

押印後、7月4日(金)までに  
担任へ提出してください。

氏名		学年	
姓	名	年	次
健康診断結果	結果	健康診断結果	結果
身長	kg	体重	kg
視力(矯正視力)	右眼	視力(矯正視力)	左眼
聴覚検査	右	聴覚検査	左
内科	心臓	内科	心臓
呼吸器科	呼吸器科	呼吸器科	呼吸器科
消化器科	消化器科	消化器科	消化器科
泌尿器科	泌尿器科	泌尿器科	泌尿器科
皮膚科	皮膚科	皮膚科	皮膚科
歯科	歯科	歯科	歯科
その他	その他	その他	その他
保護者印	保護者印	保護者印	保護者印

保護者印(小学校のみ)

印

※は、異常無しです。  
※は、異常対象年齢ではありません。  
・視力検査(370方式) A:1.0以上 B:0.7-0.9 C:0.3-0.6 D:0.3未満  
・測定不能:未診断  
・肥満度の目安 50%以上:高度肥満 30%以上:中度肥満 20%以上:軽度肥満  
-15%~19%:正常範囲 -20%以下:やせすぎ

### ★色覚検査について

毎年度4年生には別紙「色覚検査申込書」をお配りして、希望をとっております。

このお知らせは、4年生の時に検査を受けなかった5・6年生が対象です。

色覚検査とは、色の見え方を調べる検査です。色の見え方には個人差があり、自分が間違えやすい色を知ることで、生活の中で注意することが分かります。また、職業によっては制限のあるものもあります。

学校で行う検査は、色覚検査表を使用して行うスクリーニング検査です。詳しい検査が必要という結果が出た場合には、学校医へご紹介し、そちらで専門的な検査やアドバイスを受けることをお勧めします。

4年生の時に検査を受けなかった5・6年生の中で希望される方は、7月4日(金)までに担任へ連絡帳などでその旨をご連絡ください。

### 6月に報告のあった感染症

溶連菌感染症9名、水ぼうそう2名、新型コロナウイルス1名、リンゴ病1名、百日咳1名