

# ほけんたより 7月

H27・7・10

鬼怒川小学校



7月も10日になり、子どもたちが楽しみにしている夏休みがいよいよ間近になりました。少しずつ暑さに慣れてきたとはいえ、温度差にだるさが増したり、あまりの暑さに目の前が白くなってきたりと、体のしんどさが増してくるときです。水分補給、しっかり睡眠、ゆったり入浴など、なるべく疲れが残らない工夫をして、この時期を乗り切りましょう。

## 健康診断が終了しました

4月からおこなってきた健康診断の結果をわたしています。

**●去年の結果とくらべてみましょう。**

- どのくらい背が伸びたかな？
- どのくらい体重が増えたかな？
- 視力は下がっていないかな？

**●おうちの人といっしょに見ましょう。**

健康診断の結果、病院での検査や治療が必要な人には、お知らせを出しています。早めにお知らせを出しています。早めにお知らせを出しています。早めにお知らせを出しています。

健康診断の結果を、「すこやか」でお知らせしました。異常がなかった人は、これからも「健康」に気をつけて過ごしてください。

今回、治療するところや医師の診断を受けた方が良いところがある人は、夏休み中の受診をお勧めします。

歯科の受診後は、かかりつけの医師から証明書をもって提出してください。



2学期始めにも身体測定があります。

毎年夏休みの過ごし方で、急激な体重増加が見られる児童もいます。

病気にならないために、**<食事、運動、睡眠など>** 注意！！！！が必要です。

## その他の健康診断に関するお知らせ

5年生の血液検査は2学期に行う予定です。

## 保護者の方へ

**注意!**

### 手足口病

#### ●症状

・口や手足に水ぶくれ状の発疹。

#### ●予防

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルを共有しない。
- ・回復後2～4週間は、まだウイルスが残っているため、便などの処理には注意する。

#### ●対処法

・自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときなどは、医療機関に相談する。



出席停止

7月に行った「生活ふり回りカード」の確認では大変御世話になりました。

学校全体の傾向として、「朝の排便無し」の児童が低学年で60%以上、高学年でも20%以上いました。最近学校でお腹が痛いとお訴えてくるのは、便秘のためが多いようです。

朝起きる時刻と、家を出るまでに時間の余裕があると、もう少しスッキリ登校できると思います。



※出席の可否はお医者さんに相談してください。