

# ほけんだより



新座市立池田小学校  
保健室  
R5.6.30  
No.4



7月に入ったらもう少して梅雨も明けます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。また、暑くなりはじめの時期は、からだ暑さに慣れていないため、体調を崩しやすいので、体調管理には気を付けましょう。

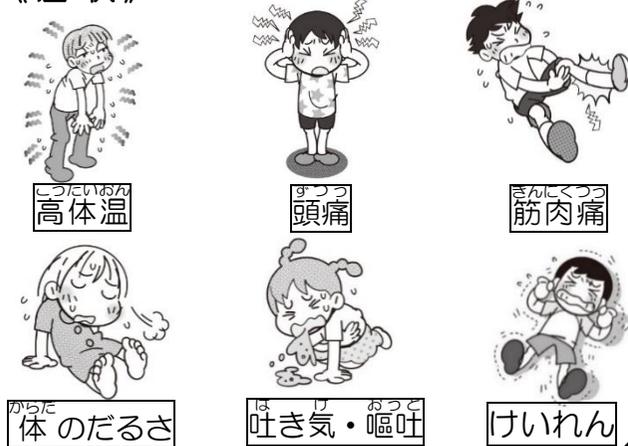
## 熱中症に要注意!

### 熱中症とは?

熱中症というのは、暑さが原因で体の中の体温を調節する機能が壊れてしまう病気のことです。条件次第でいつでもどこでもだれでもかかってしまう危険性があります。



### 《症状》



### 《熱中症予防のポイント》



規則正しい生活をする



こまめに水分補給をする



運動中はこまめに休憩をとる



体を暑さに慣れさせておく



体調の悪いときは無理をしない



外出時は薄着で帽子をかぶる

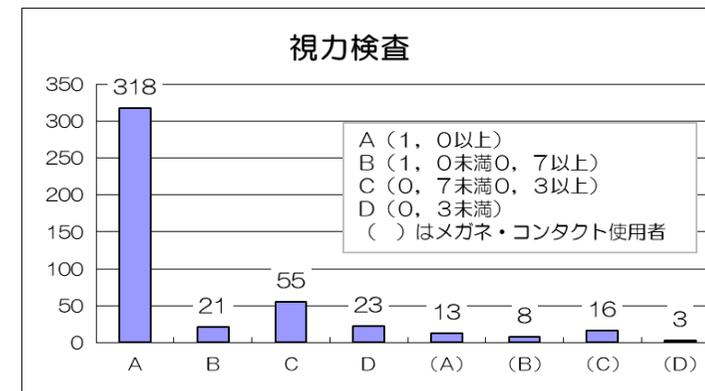
## 健康診断結果



### ★発育測定結果★

	身長平均		体重平均	
	男子	女子	男子	女子
1年生	116.8	116.5	21.1	21.6
2年生	121.8	121.8	24.4	24.1
3年生	127.9	129.0	27.9	27.0
4年生	134.7	133.8	32.5	31.9
5年生	139.6	142.9	36.8	31.9
6年生	147.4	147.8	41.4	40.2

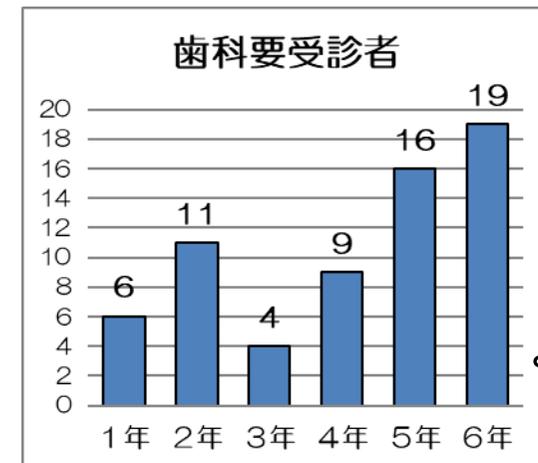
### ★視力検査結果★



B以下の児童が126人いました。近年、タブレットを使う機会が増えて視力低下する人が増えています。

受診率54.0%

### ★歯科健診結果★



1人で5本以上むし歯がある人もいます。そのままにしていると、むし歯が進行したり、ほかの歯にうつることもあるので、必ず、夏休み中に受診をしましょう。

受診率30.8%