

ほけんだより7月号

令和6年6月26日
新宿区立落合第四小学校
校長 中里 満晴
養護教諭 白山 里恵

もうすぐ夏休みがやってきますね。行きたいところ、やりたいこと、いろいろと計画を立てていることでしょう。
わくわく弾む気持ちグッと引き締めて、残り16日間元気に安全に過ごしましょう。

【7月の保健行事予定】

日にち	対象	内容	注意事項
3日(水)	4年生希望者	色覚検査	めがねをかけている人は忘れずに持ってきてください。

保護者の皆様へ

【定期健康診断の結果について】

今年度健康診断が終了しました。実施にあたり、ご協力いただきありがとうございました。健康診断の結果を健康カードに貼付し、お子さんを通じて配布しますので、家庭で確認をお願いいたします。確認後、左ページ結果の氏名横に押印のうえ学校まで返却してください。よろしくお願いします。

定期健康診断の記録

新宿区立落合第四小学校

年 組 番

印

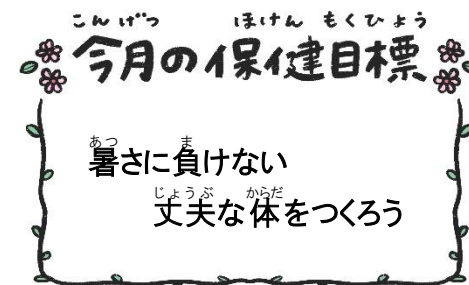
	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
肥満度 (%)						
脊柱・胸郭・四肢						
視力	右	()	()	()	()	()
	左	()	()	()	()	()
目の疾病など						

押印をお願いします

各健康診断終了後、受診が必要な場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。
まだ受診が済んでいない場合は、夏休み等を利用して、なるべく早めの受診をお願いいたします。

【学校保健委員会について】

年間行事予定で夏休み明けに実施予定とお知らせしていましたが、講師の先生のスケジュールの都合で1月頃を予定しています。日程が確定しましたら再度お知らせいたします。



体が暑さになれていないと、運動などで激しく動いていなくても熱中症になる危険があります。特に、疲れていたり、調子がよくなかったりするときは、「このくらいなら大丈夫」と頑張るすぎないこと！こまめに休憩をとることが大切です。

熱中症の対処方法



Fluid
水をとむ

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
自分で飲めない場合はできるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う。



Icing
ひやす

衣服をゆるめる。 / 手や足、ほほを冷やす。
水を体に吹きつける。 / うちわや扇風機で風を送る。



Rest
やす
休む

運動や活動をやめて、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。



Emergency
119番

119番通報
意識があるか確認する。 / 体温を測る。 / 救急隊に状況を説明する。

保健室前(外)にWBGT計測器があります。自分でチェックできるようになるといいですね。



上:WBGT(暑さ指数)

真ん中:気温

下:湿度