

# ほけんだより

ほけんだよりは、保護者の方と  
お子さんと一緒にお読みください。

令和5年6月30日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

6月は、むし暑い日もあれば、肌寒い日もあり、  
体調をくずす人もいました。しかし、もう7月！

あと少しで夏休みです。熱中症に気をつけて、夏を楽しみましょう！



## 7月のほけんもくひょう 夏を健康にすごそう

### その **水分不足** **熱中症の危険あり!**



汗をかくぶん、こまめに水分を！

ポイントは、のどがかわく前にのむこと。外に行くときは水筒をわすれずに。



汗をかきやすい体に！

汗をかくことが熱中症の予防になります。睡眠不足だと、うまく汗をかけない体になってしまいます。



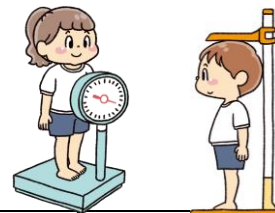
運動して、暑さになれよう！

体が暑さになれていないと、熱中症になってしまうかも。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけましょう。

校舎内のどこかに保健委員さんがつくった熱中症のクイズのポスターが  
はってあります。全部で4枚あります。全部みつけて、正解できるかな？



はついくそくてい けっか ほうこく  
**発育測定の結果を報告します。**



|          |    | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    |
|----------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 身長<br>cm | 男子 | 116.4 | 122.7 | 127.8 | 132.5 | 139.8 | 144.8 |
|          | 女子 | 115.8 | 123.6 | 129.2 | 134.5 | 141.9 | 149.3 |
| 体重<br>kg | 男子 | 21.0  | 24.3  | 26.9  | 29.6  | 35.7  | 39.3  |
|          | 女子 | 21.0  | 24.7  | 28.3  | 29.9  | 35.4  | 41.6  |

**保護者の方へ**

5月8日から、新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと同様の対応となります。(家族で具合が悪い人やコロナに感染した人がいる場合でも、本人が健康であれば登校できます。)また、感染して学校を休む場合は出席停止となり、期間は「発症後5日が経過し、かつ症状が軽快した後1日が経過するまで。」です。

|                | 発症0日目     | 発症後1日目    | 発症後2日目    | 発症後3日目    | 発症後4日目    | 発症後5日目    |           |          |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Aさんの場合         | 発症した日<br> | 発熱等<br>   | 発熱等<br>   | 軽快した日<br> | 軽快後1日<br> |           | 登校OK<br>  |          |
| Bさんの場合         | 発症した日<br> | 発熱等<br>   | 発熱等<br>   | 発熱等<br>   | 軽快した日<br> | 軽快後1日<br> | 登校OK<br>  |          |
| Cさんの場合         | 発症した日<br> | 発熱等<br>   | 発熱等<br>   | 発熱等<br>   | 発熱等<br>   | 軽快した日<br> | 軽快後1日<br> | 登校OK<br> |
| Dさんの場合<br>無症状* | 検体採取日<br> | 採取後1日<br> | 採取後2日<br> | 採取後3日<br> | 採取後4日<br> | 採取後5日<br> | 登校OK<br>  |          |

\*無症状+出席停止期間中に発症した場合は、

「検体採取日を0日として5日経過し、かつ、症状が軽快した後1日が経過するまで」が出席停止の期間になります。

**は歯ッピーな歯**

このコーナーは、歯についてのお知らせや歯についてのつぎやきのコーナーです。

保健委員会では、6年生に歯みがきのアンケートをとりました。

●朝夜、両方歯みがきをしていますか？ Yes 84.2%

え？朝と夜の両方歯みがきをしていない人が、15%以上？と、あせってしまいました。

歯みがきは、むし歯を予防できるだけでなく、リラックス効果もあるそうですよ。

歯みがきで歯も心もスッキリさせませんか？

給食の時間に保健委員から、アンケート結果を放送します。お楽しみに！

