

# ひだまり



令和7年7月17日  
吹田市立千里第三小学校  
保健室

○もうすぐ夏休みだよ号○

今年は梅雨が明けるのがとても早く、毎日、35℃を超える暑い日が続いています。みなさん体調をくずしてないですか？温暖化の影響なのか、年々厳しい暑さになっています。この夏も熱中症に要注意です。遊んでいる時でも、疲れていたり、調子がよくないときには、無理をせず、ひと休みしましょう。こまめに水分補給をし、しっかり睡眠を取りましょう。また、熱中症は、外にいる時だけでなく、室内にいる時にも注意が必要です。クーラーを上手に利用して、暑い夏を元気にのりきりましょう！



## もうすぐ夏休みです！



明後日から夏休みが始まります。プールや海に行ったり、楽しい予定を計画している人もたくさんいると思います。長い夏休み中には、つい朝寝坊や夜更かしをしてダラダラと過ごしてしまうこともあるかと思いますが、1日の中でだいたい同じ時間に同じ行動をして、リズムのある生活をするのはとても大切です。夏休み中も、生活リズムを整えて元気に過ごすようにしましょう。

そして、熱中症や水の事故にはくれぐれも気を付けて、楽しい思い出をたくさん作って下さいね。8月25日の始業式には、元気に会いましょう！

### けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



ぜんぶで、  
1813人きました



ほけんしつ  
1学期の

	けが	びょうき
4月	260人	110人
5月	435人	163人
6月～7月	500人	345人
合計	1195人	618人

(7月11日まで)

2学期の二測定予定



- 6年生:8月26日(火)
  - 5年生:8月27日(水)
  - 4年生:8月28日(木)
  - 3年生:8月29日(金)
  - 2年生:9月 1日(月)
  - 1年生:9月 2日(火)
- ★体操服で測定します。忘れないようにしましょう。

保護者の皆様

## 「わたしのけんこう」について

終業式に「わたしのけんこう」を持ち帰ります。お子さまが受診した健康診断の項目に、結果を記入しています。受けていない項目については、空欄です。こちらの用紙は回収しませんので、各ご家庭で保管して下さい。

### <健康診断実施項目について>

○…全員が検診を受けます。△…抽出された児童のみ検診を受けます。

検査項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
発育測定	○	○	○	○	○	○
視力検査	○	○	○	○	○	○
内科検診	○	○	○	○	○	○
結核検診	○	○	○	○	○	○
眼科検診	○	△	△	△	△	△
耳鼻科検診	○	△	△	△	△	△
歯科健康診断	○	○	○	○	○	○
聴力検査	○	○	○		○	
尿検査	○	○	○	○	○	○
心臓検診	○	△	△	△	△	△
運動器検診	△	△	△	△	○	△

### <視力検査の結果>

視力検査は、1.0、0.7、0.3の3つの指標判定を行っています。

A	B	C	D
1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.3未満

### <耳鼻咽喉科検診、眼科検診>

対象児童は1年生と他学年の抽出児童です。抽出対象外の児童は、内科検診で耳鼻科と眼科の項目に異常がない場合は、耳鼻咽喉科検診、眼科検診を受けていなくても、「異常なし」と表示されています。

※学校から「検査結果のお知らせ」等の医療機関の受診をお勧めする用紙をお渡ししていない場合でも、現在治療中、要経過観察等の疾患について表示されることがあります。

## 学校保健委員会を開催しました

学校保健委員会とは、学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織です。

日時 6月26日(木)  
テーマ 「子どもの現代の健康課題について」  
メンバー 学校医、PTA執行部2名、管理職2名、養護教諭2名



テーマに沿って、以下の4つの項目についてドクターの最新の知見や、保護者から見た現状などの話を伺いました。今後も学校、家庭、地域が情報を交換しながら、子ども達の成長を見守っていかねばと思います。

### ◎最近の感染症の傾向について

学校では、りんご病や溶連菌などのいわゆる夏風邪が増えている。りんご病は、4年周期で流行していたが、今回は少し間があいて6年ぶりだったので、流行の山が大きくなっている。りんご病は、頬が赤くなっている時には、もう感染力が無くなっているため、体調が良ければ学校にも登校出来る。

また、大阪府の南部では、百日咳も増えている。

他には、夏場は食中毒や感染性胃腸炎にも注意が必要。胃腸炎には、アルコール消毒は効かないので、塩素系の消毒で対応する。後は、しっかり手洗いをする事が大切!

### ◎思春期の発達について(低身長など)

成長曲線でグラフを見るのが分かりやすい。少しずつでも右肩上がり伸びていけば問題ないことが多い。成長のスピードには、個人差もあるので、一概に判断するのは難しい。

身長の伸びが悪いや急に身長伸びが止まったなど、何か気になる事や心配な事があれば、まずは小児科を受診して相談してみる。小児科で相談すれば、必要に応じて、専門医を紹介してもらえる。

### ◎熱中症について

朝ご飯をしっかり食べる事も大事。食事からも水分を摂取している。朝ご飯を食べずに、午前中に運動していると熱中症にないやすい。軽い熱中症の時には、冷たい飲み物を飲んで体の深部体温を下げる事も有効である。熱中症になると4~5日間程、しんどさが続く。

水分補給のみではなかなか熱中症を防ぐのは難しい。暑い所に行かないのが一番の予防。

### ◎子どもの花粉症が増えている?

昔は喘息やアトピーが多かったが、最近は減少傾向にある。反対に、花粉症は増加傾向。ハウスダストアレルギーも増えている。理由ははっきり分らないが、幼少期にキレイな環境で過ごしすぎるとアレルギーになりやすいという説もある。