

# すこやか

松戸市立高木小学校  
保健室  
H29. 7. 6

急に気温が高くなり、蒸し暑い日が続いているせいか、体調をくずす人が増えていきます。「のどが痛くて熱が出た…」という人や、「お腹が痛い、下痢や嘔吐をする…」という人が多いようです。

また、熱中症になりやすい時期ですので、水分をしっかりとってください。もちろん、「早寝早起きをする。」「朝ごはんを食べる。」「規則正しい生活習慣がととも大切です。」

## ～ 気をつけて、夏に多い病気 ～

### < 溶連菌感染症 >

のどの腫れ、痛み、高熱、リンパ節の腫れ、イチゴ舌（舌が赤くザラザラする）発疹が出ることもあります。＊医師の許可があるまで、薬をやめないことが大事。

### < 咽頭結核熱 > アデノウイルス感染症

のどの腫れ、痛み、38～39℃の高い熱が出る。白目の充血、目やにがある。（出席停止）

※ 出席停止になったら、主治医の先生から許可が出るまで、登校できません。  
なお、治癒証明書はおりません。

## ねっちゅうしよう ちゅうい

# 熱中症に注意しましょう！！

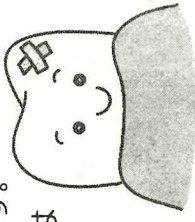
暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にといたりすると、体の中の水分が足りなくなり、汗が出ない、体温がうまく調節できないということが起こります。頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったり、熱が出たりします。

- ◎ こまめに水分をとります。運動前、運動中、運動後には水分をとります。朝、登校する前にも、忘れないでください。登校中に、熱中症を起こすことがあります。
- ◎ 規則正しい生活をしましょう。すいみん不足と朝ご飯抜きは、熱中症になりやすいのです。早寝早起き朝ごはんを、忘れない！！

暑い日が続きます。  
こまめに水分をとるために、水筒を持てきましょう。

## << 健康診断の結果をお知らせします >>

- ◎ 5年生の脊柱側弯症検査が残っていますが、今年度も定期健康診断を無事に実施できました。
- ◎ 一人一人の結果は、「定期健康診断の記録」を配り、お知らせします。
- ◎ 健康診断の結果、くわしく調べることや治療が必要になった場合は早めに受診しましょう。受診済み票を提出してください。



### < 発育測定の結果 >

	男 子						女 子					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	115.2	123.8	129.7	130.6	139.0	145.9	115.2	121.5	125.7	134.6	139.3	146.8
・ cm	116.6	122.6	128.2	133.5	138.8	145.0	115.6	121.6	127.4	133.5	140.2	146.7
体重	20.7	23.7	26.2	28.5	32.1	40.0	20.2	22.7	25.8	29.3	32.8	40.2
・ kg	21.3	24.0	27.0	30.3	33.8	38.0	20.8	23.4	26.4	29.8	34.0	38.8
本校平均												
全国平均												

### < 歯科検診の結果 >

むし歯の疑いがあった人	高木小	松戸市平均
	61人 (27.5%)	23.7%

### < 耳鼻科検診の結果 >

耳垢栓塞	7人	アレルギー性鼻炎	16人	副鼻腔炎	2人
------	----	----------	-----	------	----

### < 眼科検診の結果 >

アレルギー性結膜炎	3人
-----------	----



### 7月10日(月) 脊柱側弯症一次検診 (3Dスコリオ検診)

今年度より一次検診は、「モアレ法」から「3Dスコリオグラフィ法」に変わりました。3D画像で作成した綫模様から、脊柱の変形の有無を検査します。体操服を忘れないでください。

5年生