

# 定期健康診断結果のお知らせ

健康手帳をもちかえりましたので、内容の確認をお願いします。

## ①治療の必要がある方

病院を受診する際は、健康手帳をお持ちになり、医師に結果を書いてもらってください。その後、保護者印を押して、健康手帳を学級担任の先生に提出してください。

## ②治療の必要がない方

健康手帳には、健康に過ごすための秘訣が書かれています。お時間のある時にお読みにになり、家庭保管をお願いします。

## \*健康手帳の見方\*

<健康手帳3ページ>

身体計測、内科検診（運動器検診・結核健診含む）、心臓検診、視力、眼科検診、聴力、耳鼻科検診、歯科検診、尿検査の結果が書かれています。確認ができましたら、保護者確認欄に印を押してください。

がくねん	1ねん	
しんちょう (cm)	.	
たいじゅう (kg)	.	
ないか	えいよう	
	せほね・むね・しし	
	ひふのびようき	
しんぞう	けんさ	
	びようき	
しりよく (みるちから)	みぎ	1.0可・0.7可・0.3可・0.3未満 (1.0可・0.7可・0.3可・0.3未満)
	ひだり	1.0可・0.7可・0.3可・0.3未満 (1.0可・0.7可・0.3可・0.3未満)
めのびようき		
ちょうりよく (きくちから) きこえる ○ きこえない	みぎ	1000・4000
	ひだり	1000・4000
みみ・はな・のどのびようき		
はのびようき	むしば	ある なし
	がっこうしかい	
	しょけん	
にょうけんさ	たんぱく	- ・ +
	とう	- ・ +
	せんけつ	- ・ +
そ の た		
保護者確認欄		印

★異常がない場合は、「斜線(\)」が引かれている。

★受診していない検診項目は「空欄」

★検診の日に欠席した場合は「欠席」と記入されている。

「せほね・むね・しし」→内科運動器検診の結果

「ひふのびようき」→内科皮膚疾患の結果

「けんさ」→心電図検査の結果(1年生と昨年度欠席の2年生のみ)

「びようき」→内科検診で「心雑音」と言われた場合のみ記入

「しりよく」→どちらか片方が0.7以下のお子さんについては、P32に記入あり。メガネ・コンタクトの視力は( )内。

「めのびようき」→眼科検診の結果が記入されている。

病気が見つかったおさんは、P34にも記入あり。

「ちょうりよく」→「1000」「4000」のいずれかに○がついているおさんはP34に受診勧告が記入されている。

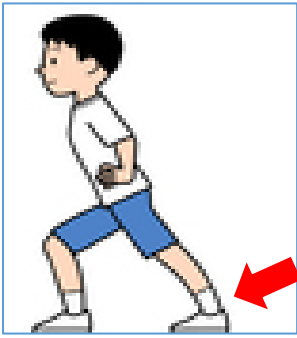
「みみ・はな・のどのびようき」→耳鼻科検診の結果を記入。病気が見つかったおさんは、P34にも記入あり。

「むしば」→「ある」に○がされていたら、P34に受診勧告が記入されている。

「がっこうしかいしょけん」→「要注意乳歯」「要観察歯(CO)」  
「不正咬合」等あれば記入。P11に詳細プリント添付あり。

「にょうけんさ」の結果

「そのた」→内科検診で「喘息」などが見られた場合に記入あり



あしくび たいそく  
足首をやわらかくするストレッチ体操

左図のように、アキレス腱を伸ばすストレッチをすることで、足首がやわらかくなります。お風呂上がりに毎日、左右やってみることをお勧めします。足首が柔らかくなると、捻挫をしにくくなります。



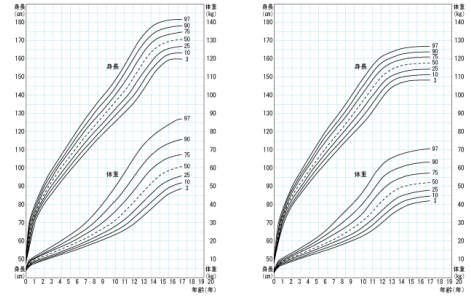
ないかこうい かつらせいけいげか いのうえせんせい  
内科校医 かつら整形外科クリニック 井上先生より

かくしゆけんしん けんさ けつせき ひこ  
各種検診・検査を欠席した人は、しゆじい びやういん けんしん けんさ  
主治医の病院にて、検診や検査をしてもらうことをおすすめします。

<健康手帳 4、5ページ>

「身長と体重の成長曲線」は、身長と体重を3ページから転記して、グラフを作ってみてください。ご自分のお子さんの身長と体重のバランスが分かります。

\*成長曲線の灰色カーブに沿わないグラフができた場合は、小児科の専門医にご相談ください。



<健康手帳 11ページ>

「歯科健診の結果」で、COがある人、歯列・咬合、顎関節、歯垢、歯肉の状態を経過観察する必要がある人には、このページに右図のようなプリントが添付されています。

プリントの注意事項にそって対応してください。



COがある人…歯の溝を歯ブラシの毛先でよく磨いてください。そして、歯科医に相談すると、むし歯にならないように歯の溝をうめる処置をしてもらうこともできます。

1・2・3・4・5・6年 編 さん、 令和4年 7月、  
保護者様、 公郷小学校 保健室、

歯科検診での注意事項目についてのお知らせ  
歯科検診では、むし歯の発見のほかに、歯ぐきの腫れ、歯並びやかみ合わせ、あごの状態、歯の汚れの様子などもみます。口をチェックのある項目がお子さんの結果です。

歯科医の治療の必要はありませんが、注意してみてください。

- 歯垢がついて、よごれています。歯をしっかりとみがきましょう。
- 歯ぐきの腫れ（GO）があります。歯をみがくと血が出ませんか？  
ていねいにはみがきして、歯ぐきをマッサージしてあげましょう。
- 歯周疾患の一歩手前です。
- 要観察歯（CO）があります。むし歯になりそうな歯です。  
歯みがきをしっかりとしないとむし歯になります。
- 歯並びやかみ合わせについて、注意してみてください。
- あごの関節について、注意してみてください。

\*歯列・咬合、顎関節、歯垢、歯肉の状態について、受診が必要な人、むし歯がある人、要注意乳歯がある人、歯石がついている人は、夏休みが終わる頃までには、病院にて診察を受けることをお勧めします。その人は、34ページに治療勧告をしています。

<健康診断結果の連絡 32ページ>

片眼の視力が0.7以下のお子さんについて、治療勧告が書いてあります。

視力低下の原因には、近視、遠視、乱視といった屈折異常のほか、眼の疲れや病気になっているため低下している場合があります。眼科で検眼することで、眼の健康状態が確認できます。

眼鏡店へ行く前に、一度、眼科医院にて精密検査をしてもらってください。結果は、33ページに記録してもらい担任の先生へ提出してください。

就学援助の認定を受けている児童は、眼鏡を作る際に検眼料や作成料の補助がありますので、学校に申し出てください。担当は養護教諭です。

＜健康診断結果の連絡34～35ページ＞

病気や異常が見つかった人には、34ページに治療勧告をしています。保護者印を押して、病院にて診察を受け、結果を35ページに書いてもらい、学校へお知らせください。



**運動器検診（脊柱・腰・足）に所見あり**と記入されていた場合は、**整形外科医院**にて精密検査を受けてください。

ダブリュビージーティ  
**WBGTとは？**

熱中症対策の「暑さ指数」のこと。

①湿度 ②放射熱 ③気温  
の3つを取り入れた指標です。

- 31以上：危険(運動原則中止)
- 28～31：嚴重警戒(激しい運動中止)
- 25～28：警戒(積極的に休憩)
- 21～25：注意(積極的に水分補給)
- 21未満：ほぼ安全(適宜、水分補給)



暑い暑い毎日が続いています。7/11(火) 14:00の校庭の気温は32.6℃、湿度58.6%、WBGT27.8℃警戒レベルでした。公郷小の校庭は風が通るので、日差しは強くても、帽子をかぶり、水分補給ができていれば爽やかです。かえって、体育館やエアコンの備え付けがない特別教室の方が蒸し暑いです。体育館は全ての窓を開け、特別教室は扇風機を3台点けて教室を冷やしています。

暑さによる頭痛で保健室に来室する子ども達には、経口補水液を飲ませることがあります。そうならないように日頃から、朝食に具沢山の野菜スープやみそ汁をしっかりと飲むことで、給食までの塩分水分は足りると言われています。

夏休みまで後一週間、熱中症を起こさずに夏休みを迎えられるように、体育や外遊びの直前に水をしっかり飲んでから運動する。運動後には手洗いをして、再び水筒の水をたっぷり飲む等、意識して水分補給をしてください。

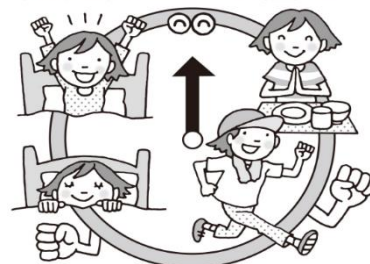


夏休み中も元気に過ごせるように、次の4つを心がけてください。

- ①夜は9時までに寝かせる。
- ②水分を1日1.5～2.0リットル飲ませる。(水筒を持たせる)
- ③朝ごはんには、ミネラルが豊富な野菜スープ・味噌汁などを食べさせる。  
それにプラスして、炭水化物(米飯・パン・麺類など)、タンパク質(卵・肉・魚・乳製品など)とビタミン(野菜)があると、より良いです。
- ④外遊びをさせる。

上の①～④を心がけているのに、体の調子がなかなか良くならない場合には、何かの病気が潜んでいるかもしれませんので、小児科医院に受診して相談することを勧めます。

**規則正しい生活で**



**暑さに負けない体を作ろう**

2023  
公郷小

おつやの

は

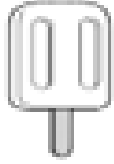
おん  
年

おん  
組名前

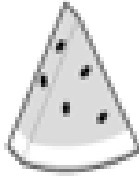
# 夏休みの歯みがきカレンダー

※1月2頁以上歯みがきがいなら、賞状を差し上げよう。

7月21日(金)



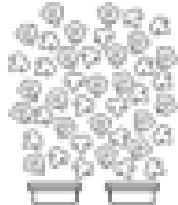
7月22日(土)



7月23日(日)



7月24日(月)



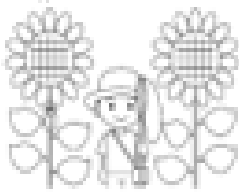
7月25日(火)



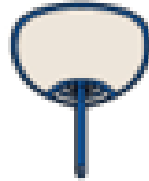
7月26日(水)



7月27日(木)



7月28日(金)



7月29日(土)



7月30日(日)



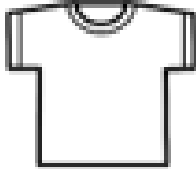
7月31日(月)



8月1日(火)



8月2日(水)



8月3日(木)



8月4日(金)



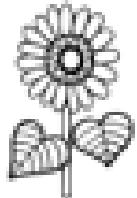
8月5日(土)



8月6日(日)



8月7日(月)



8月8日(火)



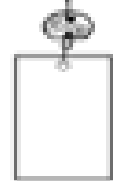
8月9日(水)



8月10日(木)



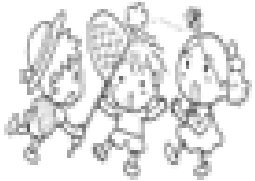
8月11日(金)



8月12日(土)



8月13日(日)



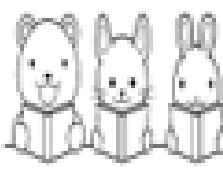
8月14日(月)



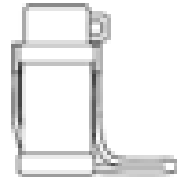
8月15日(火)



8月16日(水)



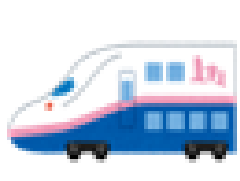
8月17日(木)



8月18日(金)



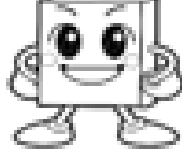
8月19日(土)



8月20日(日)



8月21日(月)



8月22日(火)



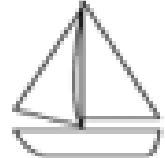
8月23日(水)



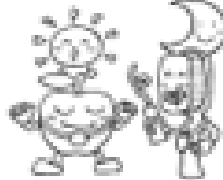
8月24日(木)



8月25日(金)



8月26日(土)



8月27日(日)



※8月28日(月)に学校へ持って行こう!

おん立人からのお話

おん先生から

〃

〃

〃

〃