



藤沢市立天神小学校
保健室
2022.7.

いよいよ^{たのしみ}な夏休みがスタートですね！！

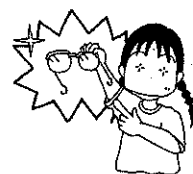
校内をまわっていると、子どもたちが集中してテストに取り組む姿をよく見かけました。1学期の学習が終わりましたね。

体調不良による欠席や早退も少なく、保健室への来室も少なかったように思います。ご家庭での日々の感染対策と健康観察のおかげであり、大変感謝しております。世間では新型コロナウイルスがまた急速に増加し、不安な夏休みとなりますが、ひき続き感染対策を行いながら楽しい夏休みをお過ごしください。

今年度の健康診断がすべて終わりました。

天神小の視力検査の結果より、片目の裸眼視力が1.0未満の人の学年ごとの割合を出してみました。

1年生は1割程ですが、2年生になると3割の子の視力が低下し始め、高学年になると4割へと増えています。



【 学年別 片目視力1.0未満の人の割合 】

学年	1.0 未満の人の割合(%)
1年	11.5
2年	31.3
3年	30.4
4年	36.2
5年	40.7
6年	37.2

文部科学省が初めて小中学生の「近視実態調査」を行いその結果が先月公表されました。

裸眼視力が1.0以上の割合は小1で約8割だが、中3では約4割まで低下。0.3未満の割合は、男子が小1で1.00%だが、中3では25.52%に、女子は小1の1.67%が中3では35.61%にそれぞれ増加した。

夏☆本番！ こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

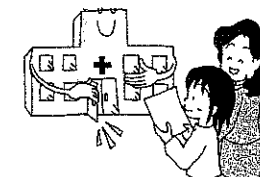


夏休みを利用して治療や検査をお願いします

健康診断の結果から受診を要する子へはお知らせをお渡ししています。普段は本人が習い事等で忙しくなかなか受診できない場合もあると思います。

また、昨年も病院では「心配なし」と診断されているということもあると思います。

視力や歯科など定期受診の目安としていただければと思いますので、ぜひ夏休みを利用して、受診をお願いします。



キーワードを
あてはめよう! 汗のギモンQ&A

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの?

A1 おもに体温を下げて、水分は(①)するときに熱を(②)ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ているのです。さらに、体の中の(③)を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく(③)もとるようにしましょう。



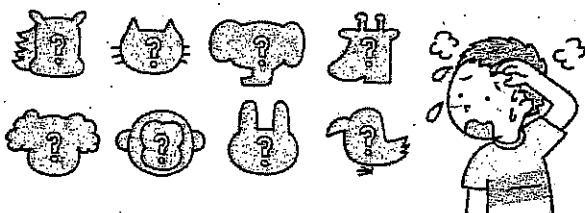
Q2 汗をかかないと、どうなるの?

A2 体が暑さにまけて、(④)になってしまいます。ふだんから(⑤)ところすごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといって(⑥)にたよりすぎない生活を送ることが大切です。また、部屋の中と外の(⑦)の差をあまり大きくしないこともポイントです。



Q3 汗をかかない動物がいるってホント?

A3 (⑧)はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、(⑨)や(⑩)は耳を大きく動かして、耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。なお、わたしたちヒトと同じように汗で体温を下けている動物には(⑪)や(⑫)がいます。



キーワード
シャワー ばくはつ うばう ウマ つよめる 塩分
鉄分 熱中症 キリン やけど 夏かせき すずしい
じょうはつ ネコ ソウ 気温 かわいた 冷蔵庫
イヌ サル ウサギ 糖分 体温 とどめる カラス
しめった エアコン くわえる アイスクリュー

(にたえ)①じょうはつ ②うばう ③塩分 ④熱中症 ⑤すずしい ⑥エアコン
⑦気温 ⑧イヌ ⑨ソウ/ウサギ ⑩ネコ/ウマ

7つの「まちがいをさがそう!



の(五)と(七) (五)と(七) (五)と(七) (五)と(七) (五)と(七) (五)と(七) (五)と(七) (五)と(七) (五)と(七) (五)と(七)

いっき飲みで水分補給した気になってない?

①は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



わっ、鼻血! こんなとき、どうする?

A 上を向く B ティッシュを詰める C 鼻をつまんで下を向く

正解は C

上を向くと、のどに血が流れてしまうので、絶対にダメ! また、ティッシュを詰めると、鼻の中を傷つけてしまうかもしれません。鼻血が出たら、まずは落ち着いて鼻をつまみ、そのまま下を向いて血がとまるのを待ちましょう。

