

# ほけんだより7月号

令和7年7月  
目黒区立向原小学校  
校長 畔柳 信之  
養護教諭 船越 夏可

## 健康診断が終わりました。健康カードをお返しします！

4～6月に行った定期健康診断の結果が記入してあります。

昨年度の身長や体重と比べて、どのくらい大きくなったか、また各検診の結果をお子様と一緒にご確認ください、各学年の保護者印欄に押印をお願いします。

健康カードはご家庭で見てくださいましたら、担任へ再度ご提出下さい。

**提出期限 7月11日(金)まで**

※ 6年間の成長を記録する大切なカードです。  
なくすことのないように、提出日までに必ず学校に持ってきてください。

定期健康診断結果のお知らせ  
先に実施した本年度定期健康診断の結果は、下記の通りです。下記のとおりお知らせします。  
疾病異常の認められた方は、医療機関に必要な検査・治療を受けてください。

身長 (cm)		結核検査	✓
体重 (kg)			
肥満度 (%)			
腎臓・胸郭・四肢		心電図検査	※
皮膚	✓		
その他		臓器	
右 (矯正視力)	A (-)	疾病・異常	✓
左 (矯正視力)	A (-)		
眼科		尿蛋白	
聴力		尿糖	
		潜血	
耳鼻科		疾病・異常	✓
う歯 (むし歯)			
歯科		保護者印	<input type="checkbox"/>

・ / は、異常なしです。  
 ・ ※ は、実施対象学年ではありません。  
 ・ 視力検査については、1.0以上 … A 0.7～0.9 … B 0.3～0.6 … C 0.3未満 … D で表します。  
 ・ 肥満度のめやす  
 -20%以下：やせすぎ      -19%～-10%：やせ  
 -9%～-19%：標準      20%～29%：軽度肥満  
 30%～49%：中等度肥満      50%以上：高度肥満

肥満度 =  $\frac{\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \times 100$

・ 記入してある結果は、定期健康診断時のものです。  
備考

発育測定

学年	身長 (cm)	体重 (kg)	肥満度 (%)	保護者印	1年間の成長
1年				<input type="checkbox"/>	
2年				<input type="checkbox"/>	
3年				<input type="checkbox"/>	
4年				<input type="checkbox"/>	
5年				<input type="checkbox"/>	
6年				<input type="checkbox"/>	

肥満度 =  $\frac{\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \times 100$

肥満度のめやす  
-20%以下：やせすぎ      -19%～-10%：やせ  
-9%～-19%：標準      20%～29%：軽度肥満  
30%～49%：中等度肥満      50%以上：高度肥満

保護者印欄への押印を  
忘れないようにしてください。

該当する学年の保護者印欄  
へ押印してください。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい  
食事をする

夜はぐっすり寝る



# 数字で見る熱中症対策



## 97,578人

2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



## 1.2L

1日に飲料で  
摂取すべき水分量  
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

## 35度以上

猛暑日の基準となる  
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるとのこと。対策は万全に。



## ~2%

「のどが渴いた」と感じたときに  
体内から失われている水分量  
(体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

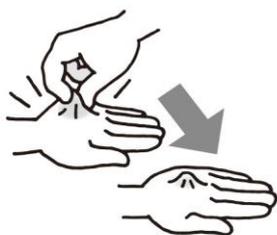
## 5時・17時

熱中症警戒アラートの  
発表のタイミング



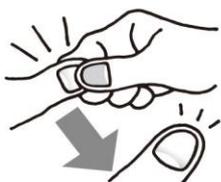
熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

## 覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚を  
つまんでみる

爪をぐっと指で  
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは  
脱水症の可能性あり！

### 脱水症の症状

軽度	のどの渴き 強い渴き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。