7がつ ほけんだより

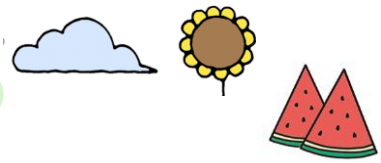
令和７年７月１日
目黒区立上目黒小学校

おうちのひととよんでください。

ジメジメと暑い日が続いています。湿度が高いと、気温が高くない日やくもりの日でも熱中症になる危険性が高くなります。暑さに体をならしながら、熱中症を予防しましょう！ 少しでも調子が悪いと感じたら、早めにおうちの人や先生に伝えましょう。

7月の保健目標

夏を健康に過ごしましょう



暑い日は熱中症が心配ですね。
６月、暑くて気持ちが悪くなり保健室に来た人は１５人でした。
睡眠不足、水分不足、運動不足にならないように過ごしましょう！
※水筒は洗って清潔なものを使いましょう。

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。
油断せずにしっかり対策をしましょう。

- 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とる
- 夜はぐっすり寝る

保護者の方へ

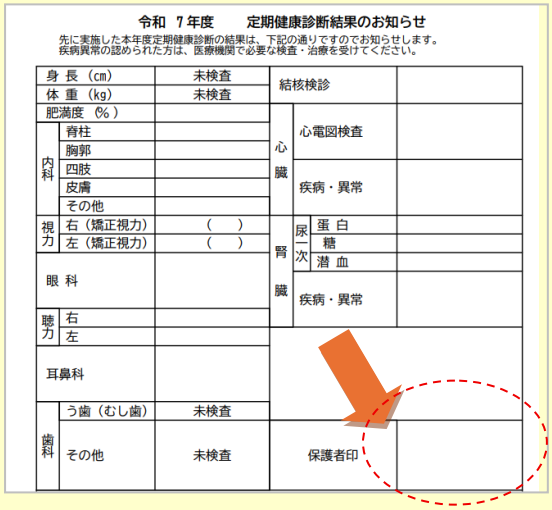
健康診断結果（健康カード）を配付します

書類の記入や検体のご提出などにご協力いただきありがとうございました。全ての検診が終了しましたので、健康カードに結果を貼り返却させていただきます。内容をご確認の上、保護者印の欄に印又はサインをしていただき

7月18日（金）夏休み前まで に、担任にご提出ください。

※システム上、受診結果は記載されません。（結果は学校で記録しています。）

※結果について、ご不明な点等ありましたら養護教諭までお知らせください。



令和 7年度　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、下記の通りですのでお知らせします。
疾病異常の認められた方は、医療機関で必要な検査・治療を受けてください。

身長（cm）		未検査	結核検診			
体重（kg）		未検査				
肥満度（%）			心臓	心電図検査		
内科	脊柱					
	胸郭					
	四肢			疾病・異常		
	皮膚					
	その他					
視力	右（矯正視力）	（　）	腎臓	尿一次	蛋白	
	左（矯正視力）	（　）			糖	
眼科					潜血	
				疾病・異常		
聴力	右					
	左					
耳鼻科						
歯科	う歯（むし歯）	未検査				
	その他	未検査	保護者印			

・４、６年生の聴力検査は未実施です。

・心電図検査は１年生のみです。

・　／は　異常なし　です。

身長の伸びや体重のことなど、お子さんの成長について気になることがあり、医療機関を受診するときは成長曲線の用紙がありますので、養護教諭までお知らせください。

感染症のお知らせ　～ハンカチ・ティッシュ・マスクの確認をお願いします～

都内で水ぼうそう・百日咳が流行しています。上目黒小でも何人か感染の報告を受けています。発疹やかぜ症状があるときは早めに医療機関を受診していただき、登校の目安などご確認ください。担任からは手洗いの指導と、咳が出る時はマスクを着用するよう指導することがあります。（冷房が効いている教室のみで、熱中症予防のため外では外させます。）汗もかきますので、ハンカチやタオルと合わせてお子さんと一緒にご準備ください。学校は集団生活の場です。感染を拡大させないためにも、保護者の方のご理解・ご協力をお願いいたします。