

これからが夏本番です。規則正しい生活を送り、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。体調が悪いときは、無理をしないことも大切です。

●規則正しい生活で  
体調を整える



●のどが渇く前に、  
こまめに水分をとる



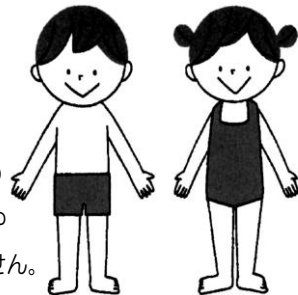
●運動するときは、  
こまめに休憩をとる



くち 口もだよ

### みずぎ ぶぶん 水着の部分が プライベートゾーン

プライベートゾーンは、自分だけのとても大切な体の部分です。水着の部分は、知らない人はもちろん、友達や先生、身近な大人の人でも、見せたり、触らせたりしません。



低学年を中心に、発熱や咳で欠席や早退する人が多く出ています。嘔吐で早退する人もいました。気温が高くなり、湿度も高い日が多く、体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を送り、免疫力を高めていきましょう。



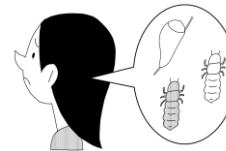
## “アタマジラミ”をチェックしてみよう



アタマジラミは、誰でも感染する可能性があります。最近は、季節を問わず、年間を通して感染の報告があります。清潔・不潔とは無関係です。こまめにチェックしましょう。

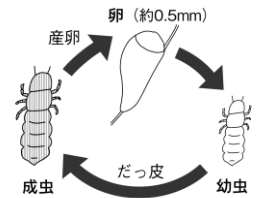
### アタマジラミって？

アタマジラミは、頭皮の血を吸い、栄養にします。血を吸われても最初はかゆくありませんが、しばらくすると強いかゆみが出ます。



### 髪の毛で成長するアタマジラミ

アタマジラミはの幼虫は、髪の毛の上で成虫になり、長くて1ヶ月生きます。成虫になると髪の毛に卵を産みつけ増えます。



### どのようにしてうつるの？

アタマジラミは、髪の毛が他の人と直接ふれ合ったり、ヘアゴムやくし、帽子などを他の人と共用したりすることなどでうつります。不潔にしていることが原因ではありません。



### アタマジラミを見つけたら...

- ①スミスリン入りシャンプーなどを使う
  - ②アタマジラミ用のすきぐしで卵を取る
- この2つを繰り返し、きちんとすることで駆除できます。家族内で同時にすることがポイントです。家族内で同時にすることがポイントです。家族内で同時にすることがポイントです。家族内で同時にすることがポイントです。





# ていきけんこうしんだん しゅうりょう 定期健康診断が終了しました

4月から始まった定期健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。

健康診断結果を印刷した「定期健康診断の記録」を配布します。プリントは自宅で大切に保管して下さい。(再発行しません)

## ★身体計測平均値 ※下段( ):令和3年度全国平均

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
ねん 1年	117.5 (116.7)	117.1 (115.8)	21.3 (21.7)	20.8 (21.2)
ねん 2年	123.1 (122.6)	121.5 (121.8)	24.6 (24.5)	23.0 (23.9)
ねん 3年	129.5 (128.3)	129.8 (127.6)	27.4 (27.7)	26.9 (27.0)
ねん 4年	134.3 (133.8)	133.6 (134.1)	30.4 (31.3)	30.0 (30.6)
ねん 5年	141.4 (139.3)	141.1 (140.9)	34.5 (35.1)	33.9 (35.0)
ねん 6年	145.6 (145.9)	149.1 (147.3)	38.3 (39.6)	39.9 (39.8)

身長と体重がバランスよく成長していることが大切です。  
インターネットなどで成長曲線を調べ、自分の成長の様子を確かめてみましょう。

## ★耳鼻科検診・聴力検査

- 鼻疾患…70人(13.1%)
- 耳疾患…87人(16.3%)
- 難聴 疑い…16人(4.7%)

耳あかや鼻炎と診断された人が多かったです。  
耳あかが気になるときは、受診をしましょう。



## ★歯科検診

	虫歯あり (乳歯・永久歯)	要観察歯あり (虫歯になりそうな歯あり)	歯垢あり
	ねん 1年	24人 (29.3%)	5人 (6.1%)
ねん 2年	28人 (31.8%)	4人 (4.5%)	43人 (48.9%)
ねん 3年	25人 (29.4%)	6人 (7.1%)	39人 (45.9%)
ねん 4年	35人 (34.0%)	18人 (17.5%)	45人 (43.7%)
ねん 5年	23人 (26.7%)	16人 (18.6%)	34人 (39.5%)
ねん 6年	19人 (22.1%)	23人 (27.1%)	46人 (54.8%)

今年度は、「虫歯あり」と診断された人が多くいました。毎日丁寧な歯みがきを心がけましょう。

## ★眼科検診

- アレルギー性結膜炎…18人(3.3%)
- その他眼疾患…10人(1.9%)

## ★視力検査

※裸眼視力のみ集計しています

	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.3未満)
ねん 1年	60人 (72.3%)	13人 (15.7%)	9人 (10.8%)	1人 (1.2%)
ねん 2年	55人 (63.2%)	17人 (19.5%)	10人 (11.5%)	5人 (2.7%)
ねん 3年	51人 (60.0%)	16人 (18.8%)	13人 (15.3%)	5人 (5.9%)
ねん 4年	50人 (49.0%)	13人 (12.7%)	21人 (20.6%)	18人 (17.6%)
ねん 5年	39人 (45.3%)	11人 (12.8%)	21人 (24.4%)	15人 (17.4%)
ねん 6年	36人 (41.9%)	10人 (11.6%)	19人 (22.1%)	21人 (24.4%)

外遊びを多くすると視力の低下を防げます。  
晴れた日は積極的に外で体を動かしましょう。

## ★内科検診

- 脊柱側彎症の疑い…18人(3.3%)
- 心雑音…9人(1.7%)

栄養不良やアトピー性皮膚炎などの皮膚疾患と診断された人はいませんでした。

