

# ほけんだより 7月

令和2年6月26日  
調布市立滝坂小学校  
保健室

一斉登校が始まりました。保健室では、休み時間に外で遊んだ後や体育の後、軽い熱中症の症状で来室する子供が増えてきています。運動不足、睡眠不足、栄養不足は体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めるので注意が必要です。

学校では運動の際マスクを適宜はずしたり、こまめな水分補給を心がけています。ご家庭においても生活習慣の見直しや、熱中症の予防にご協力をお願いいたします。



## 6・7月の保健行事予定

月日	曜	項目	備考
6/29	月	尿検査一次回収（全学年） 9時までに提出	＊尿検査のキット(コップ、袋、容器)は本日6/26(金)配布しました。 ＊内科検診の日は、体育着を忘れずに持ってきてください。 ＊健康診断の際には必ず手洗い、全員マスクを着用して受けます。保健室は常に換気した状態で少人数ずつ入室させ、感染症予防に十分配慮して実施します。
30	火	尿検査一次予備（未提出者） 9時までに提出	
7/ 3	金	眼科検診（全学年）	
7	火	内科検診（1・6年生、わかくさ）	
9	木	内科検診（2・5年生）	
10	金	内科検診（3・4年生） 腹囲測定（4年生）	

### 尿検査（一次）について

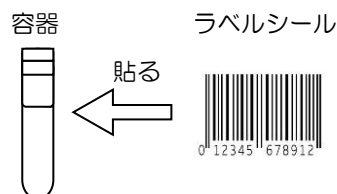
腎臓病や糖尿病を早期に発見するため、尿中のタンパク・糖・潜血などを調べます。袋裏面の採尿の仕方をお読みになって、必ず朝いちばんの尿を採り、お子さんに持たせてください。

容器に貼るラベルシールが、提出用の袋の上に付いていますので、容器に正しく貼るようお願いいたします。

週明けの提出です！ 忘れずに！

提出日：**6月29日(月)朝9時まで。**

忘れた人は、翌日30日(火)朝に採尿し、9時までに提出。



## \*\*\* 健康診断の結果について \*\*\*

●全ての健康診断の結果は毎年7月に「健康手帳」でお知らせしていましたが、今年度はコロナウイルス感染防止の観点から、健康診断の実施期間が延長されています。それに伴い、各健診の日程や結果の報告時期にばらつきがあることをご理解ください。「健康手帳」は2学期中の配布を検討しています。

●健診毎に、『結果のお知らせ』がご家庭に配布されましたら、速やかに医療機関に受診していただき、学校に提出をお願いします。なお、『結果のお知らせ』は所見があった場合のみ、お渡しします。

●「学校から『結果のお知らせ』をもらってきたので病院に行ったが、異常なしと言われた。」「病院での検査結果と学校での検査結果が違った。」などの事例があります。学校での集団検査・健診は、スクリーニング(ふるい分け)といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。確定診断とは異なり、病院での検査結果と差異が生じる場合があることをご承知おきください。



みず 水は体の中で何をしている？



みず けつえき にょう  
水は、血液や尿になって、  
からだ じゅう ひつよう えいよう はこ  
体中に必要な栄養を運んだり、  
ふよう はこ だ  
不要なものを運び出したりして  
います。また、あせ ひふ  
汗として皮膚から  
じょうはつ とぎ よぶん ねつ  
蒸発する時には、余分な熱を  
そと だ たいおん ちようせい  
外に出して体温を調整して  
います。

あつ 暑くなると...

ねつ に 熱を逃がすために体の表  
めん けつえき  
面にたくさん血液を集めます。  
そのため、えいよう おく ろう  
そのため、栄養を送ったり、老  
はいぶつ はこ だ  
廃物を運び出すための血液が  
たり たり  
足りなくなります。ここで水分



ほきゅう てきせつ おこな  
補給が適切に行われないと、だつすいじょうたい  
脱水状態になってしまいます。

だつすい 脱水は熱中症の始まり

だつすいじょうたい  
脱水状態はからだの水分量が足りな  
じょうたい だつすいじょうたい すす  
い状態のことで、脱水状態が進む  
すいぶん えんぶん  
と、水分や塩分のバランスが崩れて、体  
にいろいろな症状が出てきます。これ



ねつちゅうじょう  
が熱中症です。ひどくなると、のう きのう と  
脳の機能が止まり、意識が  
わるく なる  
悪くなります。こうなると自分で水分をとることもできませ  
ん。とても危険な状態で命にかかわることもあります。