

ほけんだよい

なつやす ごう
7月・夏休み号

令和4年7月15日 発行
豊小学校 ほけんしつ



こんげつ はい しんがた
今月に入り、新型コロナウイルス感染症にかかる人が県内でも多くなってきました。今週末から3連休、来週の後半から夏休みになりますが、感染対策をしっかりとって1学期を終えられるとよいですね。

新型ウイルス感染症 第7波に入ったとみられる

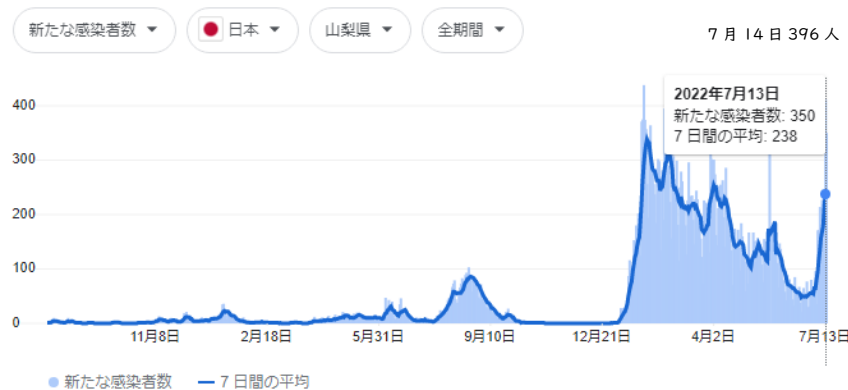
けんない がつ にち にちれんぞく かんせんしや
県内では7月5日から11日連続、感染者が100人を超えています。これまでに、オミクロン株の系統で、感染力が強いと報告があるオミクロン株の「BA.5」や「BA.4」と呼ばれる変異ウイルスの感染者が確認されています。基本的な感染対策である手洗い・マスクに加えて、三密を避けることや体の抵抗力を高めるために生活習慣に気を付けるなど、かからない・うつさない感染対策を行きましょう。

発熱・のどの痛み・せき・だるさ・腹痛・吐き気・下痢など

やす ちゆう まいあさ かてい けんおん
★**休み中も毎朝、家庭で検温、おうちの人と健康観察をして、体調が悪い場合は、出かけたり、友達と遊んだりしないようにしましょう。**

なら ごと かてい ない ない
習い事や家庭内やイベント等での感染に注意してください。

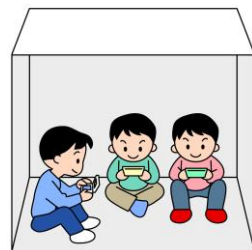
山梨県内の1日当たりの感染者数推移(人)



3連休、夏休みとくに気をつけて!



ねっちゆうしやう しんぱい
熱中症の心配がない場面では、マスクをしっかりとつけましょう!

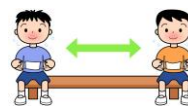


たいさく ほうこう
対策:2方向あけて換気をする



たいさく きより
対策:人との距離をあげる

ねっちゆうしやう よぼう
熱中症予防のためマスクを外す機会もあると思いますが、マスクを外しているときは、話さないまたは人との距離をあげるようにしましょう。



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

夏休みは、生活リズムの乱れに注意!

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早寝をして、朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。夜ふかし朝ねぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいみん不足が体にあたるえいきょう ●●●



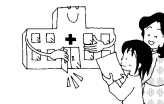
©少年写真新聞社 2021

せいかつ
生活リズムをくずさないためにも
よる よふ
夜は夜更かしせず早めに寝て、朝は、学校がある日と同じように起きるようにしましょう。



おうちの方へ

健康の記録をご確認ください



健康診断で治療や検査が必要な人は、そのままにせず、早めの受診をおすすめします。

毎学期末、成績表の「ゆたかの子」に挟んで定期健康診断の結果や身体測定の結果を「健康の記録」としてお知らせしています。(終業式・修了式で配布されます。)今年度から形式が少し変わりました。以下の点を合わせて御確認ください。

(視力について)

新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、視力 C と D の人に「治療のお知らせ」を出しています。視力 B は、特に学校からの治療のお知らせは出ませんが、見えにくい場合は、一度受診することをおすすめします。

(成長曲線、肥満度)

毎年4月の身体測定の結果を成長曲線にして学校医に見てもらい、受診が必要か判定をしています。肥満度が「中等度以上」や、「やせ」で経過観察となっている人には、個別にお知らせをしたり、健康相談を行ったりします。

お子さんの成長曲線と肥満度のグラフを今一度御確認ください。肥満度が、軽度肥満の場合は、お知らせは出ませんが、夏休み中も食事と運動に気を付けて生活してください。

(歯科検診)

歯列咬合やその他で叢生、反対咬合、上顎前突などかみ合わせについて記載がある場合は、かかりつけの歯科医に一度、相談することをおすすめします。(※歯科矯正の治療の多くが保険外の治療となるため、治療を義務付けるものではありません。)

成長に伴ってあごの形や歯並びが変わることもあるので、検診で指摘された場合は、治療中の方も含めて毎年、お知らせしています。