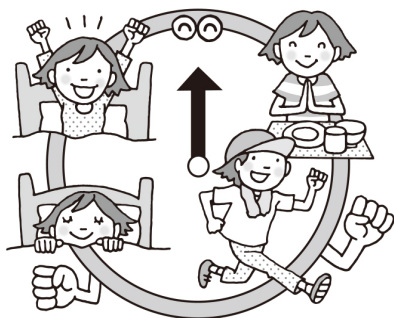


ほけんだより 7月

2019年(令和元年)7月8日 二見北小学校保健室

※うちのひとといっしょによみましょう

ただ せいかつ あつ からだ きそく正しい生活で、暑さにまけない体をつくろう



いよいよ夏本番です。
 楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが
 必要です。大切なのは、バランスのよい食事、
 十分なすいみん、適度なうんどうです。
 生活リズムをととのえて、暑い夏をのりきり
 しましょう。

なつ おお びょうき 夏に多い病気

今年の夏は、全国的に手足口病の患者が増加しています。手足口病は、口の中や手のひら、
 足などに2~3mmの水疱性の発疹が出ます。発熱は約3分の1にみられますが、あまり高く
 ならないことがほとんどであり、ほとんどの発病者は、数日間のうちに治る病気です。子ども
 を中心に、主に夏に流行します。



口の中や手足などに
 発疹が出ます。
 熱が出ることもあります。



39℃以上の高熱が出て、
 のどに小さな水疱が
 たくさんできます。



39℃前後の高熱が出て、
 のどが痛くなり、
 目が充血します。

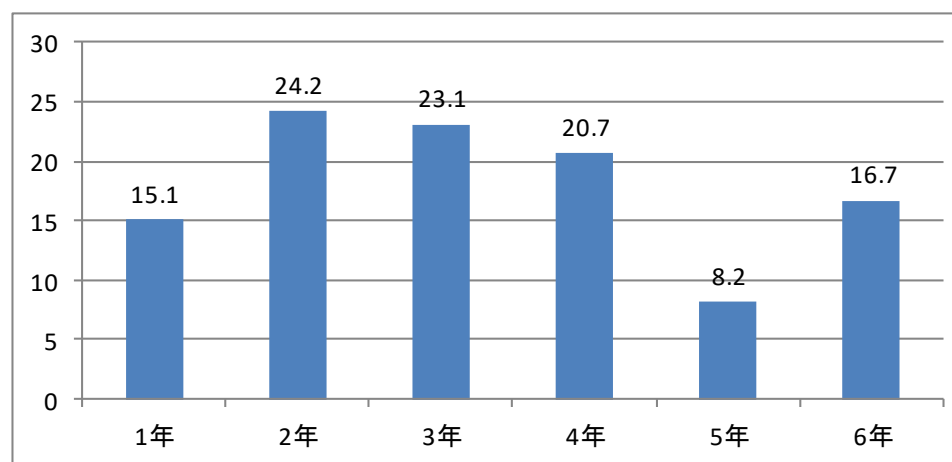


⇒しっかりと、手洗い・うがいをして感染を予防しましょう。

☆4月の身体測定の平均値

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長 cm	117.0	120.8	128.4	134.0	138.3	144.5
	体重 kg	22.1	23.4	29.2	33.0	35.0	39.9
女子	身長 cm	115.0	120.2	125.8	132.5	140.8	146.5
	体重 kg	20.5	23.3	25.4	29.6	34.3	40.8

☆6月の歯科健診の結果 むし歯のある人の割合(%)



夏休みは治療の
 チャンスです。
 むし歯でお知らせ
 をもらった人は、
 早めに治療をして
 ください。

☆4月の視力検査の結果 B(0.9以下)の人の割合(%)

裸眼でB以下(0.9以下)の割合です。全国平均にくらべ、視力低下者が多いのが特徴です。

