

ほけんだより7月

江戸川区立大杉第二小学校

令和7年7月1日（火）

梅雨入りの発表があった先月から蒸し暑い日が続いています。まだ夏の暑さには及ばないと分かっていますが、体に堪えます。

さて、1学期が実質あと2週間で終わります。健康診断、フッ化物洗口に向けての準備等、ご協力ありがとうございました。学校では、伝染性紅斑や発熱といった罹患がしばしばあります。この時期でも基本的な感染対策は大事になります。気を付けて夏休みをお過ごしください。

.....

“定期健康診断の記録”を配布します

1学期に実施した健康診断の記録です。

改めての回収はしませんので、ご家庭にて保管ください。なお、治療勧告書の記録は記載しておりません。保健室にて一括で記録していますのでご了承ください。

身長、体重の計測については学期に1度実施しています。



定期健康診断の記録

この記録はご家庭で保管してください。

学 年		1 年
身 長	【せのたかさ】 (cm)	
体 重	【からだのおもさ】 (kg)	
肥 満 度	(%)	
内 科		/
【心臓・肺・皮膚・腎臓など】		
病 歴	【しやうじょうのしんしん】	
心 臓 検 査	【しんしん】	/
原 則 査	一次	/
	二次	
	三次	
視 力	右	A ()
	左	A ()
【みるちから】		
聴 力	右	/
	左	/
【きこちから】		
耳 鼻 科		耳あか
歯 科	む し 歯	なし
	注 意 乳 歯	なし
	そ の 他	/
そ の 他		

【表の見方】

歯 科	CO	要観察歯	歯列・咬合・顎関節	視 力	A 1.0以上	C 0.6~0.3
	BO	歯肉軽度炎症	A		B 0.9~0.7	D 0.2以下
	G	歯肉炎症	B		※ () 内はめがね使用時	
判定基準	やさすぎ	やせている	ふつう	ふとりすぎ	ふとっている	ふとりすぎ
肥満度	-30%以下	-20%未満 -30%以上	-20%以上 +20%未満	+20%以上 +30%未満	+30%以上 +50%未満	+50%以上

このような形式のものです



身長、体重を記入しています。
また身長、体重から肥満度も記入しています。
肥満度の判定基準については、定期健康診断の記録の下に載っています。ご参照ください。
今年度の計測は、2回目を9月に、3回目を1月に行う予定です。

ー記録の見方ー

- 異常なしの場合は、/（斜線）
- 視力検査結果は、A、B、C、Dの4段階
- 歯科検診結果については、むし歯、要注意乳歯の有無について、あり、なしの表記になっています。



夏のあまくて つめたいユウワク



「あまりののどのかわきに、ゴクゴク・・・」こんな時、冷えた飲み物は特においしく感じます。しかし、『飲んだのに、しばらくするとまた飲みたくなる』このような経験したことはありませんか。

★ふくまれる砂糖の量は？



飲み物にふくまれる糖質は「栄養成分表示」を見ることでおおよその量が分かります。その中には「炭水化物」という項目があります。炭水化物は砂糖もふくめた糖質の総量を示している数値です。この数値が、含まれている砂糖の量と考えることができます。

たとえばこのジュースの場合



（表示は10mlあたり）
たんすいかぶつ 炭水化物 11(g)の場合

500mlのペットボトル
1本を飲んだとすると・・・
11(g)×5=55(g)

上の場合のジュース1本には、約55gの砂糖が含まれており、スティックシュガー（1本3g）約18本分ということになります。WHOによると、成人の一日あたりの砂糖摂取量の上限は、25gまでと推奨されていますが、これだけで2日分を超えてしまいます。

分かって飲んでいるのとそうでないのでは全く違ってきます。飲んではいけないということではなく、適量が良いと思います。
糖分の摂り過ぎは、肥満や高血圧や糖尿病といった生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、使いきれなかった糖分はエネルギーとして消費されずに、脂肪として体に蓄積されていきます。とてもおいしいジュースですが、数十年後の体のこと、健康のことを考えると、上手に付き合うのが良いかと思います。

.....

歯科検診の結果、治療が必要な場合には、治療のお知らせ（黄色）を配布しています。受診は済みましたでしょうか。まだ、受診していない場合は、この夏休みをよい機会として受診をお願いします。また、生涯を通して健康な歯でいるために、「予防歯科」の観点において、**「歯科医院での「専門のケア」**と、自宅での毎日の**「セルフケア」**の両方が大切です。



フッ化物洗口は1学期にあと3回実施する予定ですが、コップ忘れが目立ちます。お声がけをお願いします。