

ほけんだより 7月

令和6年7月1日 枚方市立中宮小学校 保健室

6月末から7月上旬は、梅雨が本格化し雨予報が続きます。少し前にも警報がでしたが、土砂降りの雨や台風災害の時はどのように行動するか、おうちの人と確認をしておいてください。夏休みまであと少し、元気いっぱい一学期を乗り切りましょう。

健康診断が一通り終了しました

4月の身体測定から始まり、視力検査、聴力検査、内科検診、結核検診、運動器検診、心臓検診（1年）、尿検査、耳鼻科検診（1年）、聴力検査（1・3年）眼科検診、歯科検診と、1学期に予定していた健康診断がすべて終了しました。どの検診も、静かに並び気持ちよく挨拶をしてくれる人が多く、校医さんたちも感心されていました。

異常がある場合はその都度お知らせしていますが、ピンク色の「けんこうカード」ですべての結果をまとめてお知らせします。けんこうカードの中を見たらわかるように、2学期・3学期と書き加えていく用紙です。おうちの人に見てもらったらサインをもらい、また必ず学校に持ってきて担任の先生に提出してください。

日ごろから自分の身体や心の状態に関心を持ち、健康を意識して欲しいと思います。健康は一日にしてならず。質の良い睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動を心がけ、これからも健やかに成長していきましょう。

その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

保護者の皆様へ

毎月のほけんだよりは、学校 blog に掲載しています。

熱中症予防にご協力ください

熱中症は命にかかわる重大な問題です。十分な容量の水筒を持参させ、調子が悪いときは無理をせず申し出て休養するよう、ご家庭でもお声かけをお願いします。

爪を切らせてください

お友達の長い爪でけがをした人が数名います。プールもありますので、確認してあげてください。

感染症にお気を付けてください

夏の三大風邪として、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」が挙げられます。7月から8月にピークを迎え、子どもだけでなく大人も感染し重症化するリスクがあります。その他、新型コロナも全国的に緩やかに増加しているようですし、溶血性レンサ球菌（溶連菌）も油断できません。引き続き、手洗いはこまめに丁寧におこなうようご家庭でもご指導いただき、お熱がある時はお休みさせていただきます。保護者の皆様におかれましても、どうぞご自愛くださいませ。

けんこうカード

2024年（令和6年）度

おうちの人に見せてサインをもらったら、また学校に持ってきて担任の先生に提出します

測定月	身長 (cm)	体重 (kg)	保護者印
4月	.	.	
9月	.	.	
1月	.	.	
1年間の成長			

視力検査 ※めがね・コンタクトレンズ

裸眼	右	A	B	C	D
裸眼	左	A	B	C	D
眼鏡等	右	A	B	C	D
眼鏡等	左	A	B	C	D

健康診断の
*精密検査・治療などが

参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」引用 イラストや写真の二次利用はお断りいたします。