



にこにこ😊すこやかだより

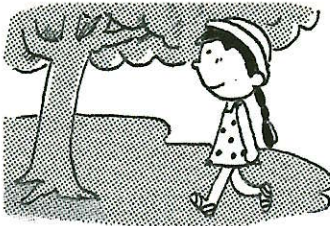
令和3年6月25日
横浜市立 間門小学校
校長 中尾 和世
養護教諭 大隅 智葉

保護者の皆様へ

梅雨明けが待ち遠しい時期になりました。梅雨が明けると暑さも本番になります。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は熱中症になりやすいので特に注意が必要です。日頃から体を鍛え、日々の感染症予防に重ね、熱中症にも注意して生活しましょう。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために これだけは

あつ 暑さをさける



ひ 日かげを歩く。エアコンを使う。

ふく 服そうを工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

すいぶん こまめに水分をとる



みず 水(1リットルに2gの食塩)、スポーツドリンクなどをとる。

ひごろうから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

はや やす 早めに休む



じぶん 体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう!



夏休みは生活リズムが乱れがちです。お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒・ペットボトル・タオルを持ち歩くようにしましょう。

夏のマスクに注意しよう!

ムシムシした暑い日のマスクの着用は、熱中症のリスクが高まるといわれています。

夏のマスク注意ポイント!

- マスクを着用しているときは、息が苦しくなり続ける運動は避ける
- のどがかわく前にこまめに水分補給をする
- 少しでも体調の変化を感じたら涼しい場所で休憩する
- お友達と2メートル以上距離をとれる時はマスクをはずす



～ 健康診断が終了しました! ～

健康診断の結果、病気の疑いが見つかった場合は「受診のおすすめ」をお渡ししています。お子さんが「受診のおすすめ」を持ち帰った場合は、早めの受診をおすすめいたします。なお、受診後は「受診のおすすめ」の下部を切り取り、必要事項をご記入の上、学級担任までご提出ください。

また、すべてのお子さんに健康診断の結果を記入した健康手帳をお返しいたします。結果に目を通していただき、確認の押印またはサインを記入後、学級担任へご提出ください。健康手帳の返却・提出の日程については後日学級担任よりお知らせいたします。



～ 健康観察票について ～

日頃より、毎朝の健康観察ありがとうございます。平日の朝の健康観察が定着している一方、土日の健康観察が未実施のご家庭も少なくないようです。お忙しい中とは存じますが、土日だけではなく、長期夏季休暇期間中も健康観察の実施を、よろしくお願いいたします。

また、間門小学校では、感染症拡大防止に努め、月末に健康観察票を学校で一時保管したのち返却したいと考えておりますのでご承知おきください。

定期健康診断(1・2・3年)

学年	1	2	3
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg
座高	cm	cm	cm
せき柱・腕郭			
視力	右 () 左 ()	右 () 左 ()	右 () 左 ()
聴力	右 左	右 左	右 左
目の病気と異常			
みみ・はな・のどの病気			
皮膚の病気			
歯	なおす歯 なおした歯	16ページ参照	17ページ参照
口のなかの病気			
結核			
心臓の病気			
心電図検査など			
血圧	- 土 +	- 土 +	- 土 +
糖	- 土 +	- 土 +	- 土 +
尿潜血	- 土 +	- 土 +	- 土 +
その他の検査			
畜生虫卵	- +	- +	- +
その他の病気			
備考			
検査者印			

印 -4-

スクールカウンセラーの坂井七菜先生の7月の来校予定

6日(火) 午前 13日(火) 午後 20日(火) 午前

予約は、副校長長谷川または児童支援専任木下または養護教諭大隅にご連絡ください。