家庭数

ほけんだより 7月

令和５年６月２９日
横浜市立元石川小学校
校　長　　野間　義晴
養護教諭

気温や湿度が高い日々が続いています。梅雨が明けると、急に暑くなるので、熱中症の危険性も高まります。こまめな水分補給や涼しい場所での休憩などを心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

夏の〇〇不足に気をつけましょう。

①水分不足②睡眠不足③運動不足だと、熱中症や体調不良になる危険が高まります。暑い夏に体調をくずさないために、何事も不足しないように気をつけましょう。

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いけません。ポイントは、“のどがかわく前”に飲むことです。外に行くときには水筒を忘れないようにしましょう。

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ことが大切です。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。

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、体が暑さに慣れず、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。

裏面あり

かぜが流行しています！

校内では、６月からかぜが流行しています。主な症状は、のどの痛み、せき、鼻水、発熱などです。市内では、ヘルパンギーナ（夏に乳幼児を中心に流行るかぜ）が流行し始めています。予防するためには、石けんを使った手洗い、咳やくしゃみをするときには、口と鼻をハンカチやマスクでおおう、せきエチケットが大切です。かぜ症状、特にせきが出る場合にはマスクを活用しましょう。また、体調不良のときは、無理せず、ご家庭で休養するようお願いいたします。

保健室からのお知らせとお願い

〇熱中症対策

・水筒の中身…水やお茶、スポーツ飲料が可能です。

・冷感タオル類…首元を冷やす冷感タオル類は、持参可能です。（汗ふきシートは持参不可）

自分で管理しましょう。

＜保管方法＞ビニル袋、ジッパーつき袋などに入れて保管する。

＜注意事項＞

＊体育や給食の時は外す。

＊衛生面から手・汗ふきタオルとは別にする、首以外の場所に巻かない、友達と貸し借りしない。

＊安全面から、振り回さない。

〇健康手帳の返却について

４月から実施してまいりました定期健康診断が終了しました。健康手帳を、夏休み前に持ち帰ります。お子様の健康診断結果をご確認ください。ご確認後、夏休みに入る前に健康手帳を学校にお戻しください。

＜健康手帳確認ポイント＞　印鑑は１～３年が３か所、４～６年が４か所必要です！

①定期健康診断結果一覧を確認し、１番下の欄に保護者㊞

②身長と体重のページに色塗り（１～３年）・グラフ記入（４～６年）し、保護者㊞

（高学年は身長、体重のページが分かれていますので２か所必要になります）

③歯科のページを確認し、保護者㊞

★歯科の「検査の記録」の見方★

歯垢の状態「１」→歯垢が少しついている　　CO→むし歯になりかけている

歯肉の状態「１」→歯肉が少しはれている

どの状態も、毎日丁寧に歯みがきをすることで、改善が見込まれます。定期的に、お子様の口の中の様子を見ていただくよう、よろしくお願いします。

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント