

ほけんだより No.3

横浜市立 都田西小学校
 校長 三橋 淳子
 養護教諭 遠藤 克恵
 大寺 央峰

夏を健康にすごそう！

今の時期は、気温が上がったり下がったりの変化が大きく、体調をくずしている人が増えています。これからさらに暑くなります。しっかり体調をととのえて、夏の暑さをのりきりましょう！！

ねっ ちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

これから梅雨が明けてさらに暑い夏がやってきます。太陽がてりつける日中だけでなく、夜も気温が高いままの状態になりますので、熱中症には注意が必要です。正しい知識を身につけ、熱中症を防ぎましょう。

こんな時は要注意

からだ

- ・カゼやげり^{げり}で体調をくずしている人
- ・病みあがりの人
- ・暑さになれていない人
- ・暑いなか、長時間運動をしている人
- ・水分をあまりとっていない人
- ・食欲がない人
- ・肥満の人

生活

- ・朝ごはんを食べていない
- ・食べものの好ききらいが多い
- ・夜おそくまで起きている(すいみん不足)
- ・あまり運動する習かんがなく、冷ぼうにたよった生活をしている

環境

- ・気温が高い(あつい)
- ・湿度が高い(むしむししている)
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

※熱中症は、室内でもおこります。
 風通しをよくしたり、エアコンやせんぷうきを上手に
 使って室内をすずしく保ちましょう。

熱中症をいせごう！！

～自分でできる 予防のための 3つの合言葉♪～

- ① **ひ** かげで休けいをとる → 日かげなどすずしい所で、こまめに休けいをとろう。
 - ② **み** ずを飲む → のどがかわかなくても、水分をこまめにとろう。
 - ③ **つ** めたいもので体を冷やす → 水でぬらしたタオルや氷で、首・わきの下・足のつけねを冷やそう！
- そのほかにも・・・ ○外では、ぼうしをかぶる ○すずしい服そうをする などがああります。



最近の感染症について・・・

腹痛や微熱があり受診をして、**溶連菌感染症**と診断される児童がでてきています。
 (※溶連菌感染症は、「出席停止」にはなりません、医師の指示に従って休養されることをおすすめします。)

今の時期に？と油断していませんか。熱がなかなか下がらず受診すると**インフルエンザ**と診断される児童もいました。

さらに、夏に流行する感染症として、**咽頭結膜熱(プール熱)**があります。アデノウイルスが原因の病気で、主な症状は発熱、のどの痛み、結膜炎で、3～5日ほど続きます。**咽頭結膜熱(プール熱)**は「学校感染症」ですので、かかった場合は、出席停止扱いとなります。医師の指示に従ってください。



健康管理には**手洗い・うがい**が有効です。自分で持ってきたハンカチ・タオルを使うようにしましょう。

★教室内では冷房をつけていますが、座席によっては寒いと感じるお子さんもいるかもしれません。お子さんの様子によっては、カーディガンなど上にはおるものを持たせていただくとよいと思います。

○今年の定期健康診断が終了しました○

受診勧告書について

6月末までに児童健康診断がすべて終了しました。病気の疑いがある場合や詳しく検査の必要がある場合には、「受診のおすすめ」を発行しました。受診のおすすめが届き、まだ受診されていない方は、夏休み等も活用して受診していただきますよう、お願いいたします。

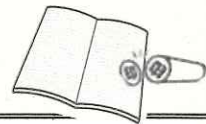
健康手帳について

健康診断の結果をご家庭へお知らせするため、夏休み前に健康手帳をご家庭に一度返却いたします。定期健康診断のページ(P.4、P.5)と、歯の健康のページ(P.17~P.21)を確認していただき、該当学年の**保護者印の欄に捺印**または**サイン**をお願いいたします。



健康手帳は、夏休みの間、学校で保管しますので、

確認・捺印後は担任へ提出をお願いいたします。



6月26日(水)に学校保健委員会を行いました。

今年度のテーマは「都田西小 健康づくり大作戦! ~元気な体で毎日を送ろう~」です。児童保健委員をはじめ保護者の方、教職員が参加しました。今年度は、より健康的な学校生活をおくるにはどうしたらよいか運動面からアプローチして各クラスの目標を発表してもらいました。

今回は、横浜市体育協会 都筑区スポーツセンターの川那子さんに運動の大切さや気軽に楽しめるリズムジャンプをご指導していただきました。参加した子どもたちや保護者の方々もとても楽しそうにリズムジャンプに挑戦していました。川那子さんからいただきましたよいヒントを今後にどのように結び付けていくか、子どもたちと一緒に考えていきたいと思ひます。



保護者様

夏休み健康づくりチャレンジカードの記入についてのお願い

先日の学校保健委員会での話し合いをもとに今年度の取り組みの1つとして、チャレンジカードの実施を行います。夏休みに子どもたちが自分自身のこととして生活リズムと体を動かすことを意識的に取り組めるように、ご家庭でもぜひご支援をお願いいたします。また、保護者の方からのコメント欄にもご記入をお願いいたします。

☆『健康づくりチャレンジカード』について

- ・夏休み前に配布いたします。
- ・夏休み第1週(7/22~28)と最終週(8/20~26)の2週間、記入します。
- ・項目ごとに、できていたら、その日の欄の☆マークに色を塗ってください。
- ・8月27日(火)に担任の先生に提出してください。



※今回のチャレンジカードでは、起床時間や就寝時間については特に設定していませんが、睡眠時間は低学年で10時間程度、高学年で8~9時間程度は必要です。とくに休みの間は、生活リズムもずれやすくなりますので、しっかりと睡眠時間を確保してあげてください。