

ほけんだより

No.2

横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
養護教諭 大寺 央峰
高橋あきほ

はじめとした日が続いていますね。梅雨が明けるととても暑くなります。そのときに起こりやすいのが「熱中症」です。今年は、家にいることが多かったために体力が落ちていたり、外に出て暑さに慣れる機会が少なかったりしたため、特に注意が必要です。しっかり予防しましょう！

熱中症予防しよう

こんなときは要注意！



からだ

- ・カゼやげりなど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、エアコンやせんぶうきを上手に使うって室内をすずしく保ちましょう。
- ※ 熱中症予防のため、気温・湿度が高い日、暑さで息苦しいと感じたときは、人と十分な距離を確保できる場合にはマスクを外しても大丈夫です。

～自分でできる 予防のための 3つの合言葉♪～

- 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。
- 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。
- 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 などがあります。

今年度お世話になる学校医・薬剤師の先生

内科校医

いずみたかはる
井泉 尊治先生 (サイ・クリニック)

眼科校医

はまだまみ がんか
濱田 麻美先生 (はまだ眼科)

歯科校医

ほりまさとしか
堀 雅人先生 (あいたい歯科クリニック)

耳鼻科校医

はまだゆきお じびいんこうか
濱田 幸雄先生 (はまだ耳鼻咽喉科)

学校薬剤師

こいずみまさみ
小泉 真早美先生

よろしくお願ひします！

新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止のために

- ・お子様またはご家族や同居されている方が感染した場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査を受ける場合は速やかに学校に連絡するようお願いいたします。
- ・かぜ症状等がある場合や、発熱した翌日は、ご家庭で経過観察をお願いいたします。
- ・毎朝の検温忘れや、健康観察表の記入漏れが目立ちます。今一度忘れずをお願いいたします。

今年度の健康診断について




今年度の健康診断は次の日程で行う予定です（状況により変更する可能性があります）。

健康診断では、みなさんの身体の成長や様子を知り、毎日の生活では気づきにくい病気にかかっていないかを調べます。

なお、学校で行う健康診断は学校生活を健康に送れるかどうかをみるスクリーニングです。疾病の疑いがあった場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関できちんと診察を受けるようお願いいたします。

令和 2年度 定期健康診断実施計画 一覧

R2.7現在

	個別級	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特記事項
① 身体計測 (身長・体重)	7/16 木	7/15 水	7/13 月	7/10 金	7/8 水	7/6 月	7/3 金	今年度のみ体操着には着替えずに実施。
② 視力検査	9/14 月	9/9 水	9/8 火	9/7 月	9/4 金	9/3 木	9/2 水	めがね使用者は必ず着用。 
再検査	相談	9/30 水	9/29 火	9/24 木	9/16 水	9/17 木	9/23 水	1回目がB以下の児童が対象。
③ 聴力検査	10/23 金	10/21 水	10/13 火	10/7 水		10/5 月		
④ 内科検診	9/25 金	9/28 月	9/25 金	9/18 金	9/15 火	9/11 金	9/7 月	
⑤ 眼科検診	10/1 木				10/29 木			
⑥ 耳鼻科検診	11/19 木 1・4年、希望者	11/12 木 全員	11/12 木 希望者	11/12 木 希望者	11/19 木 全員	11/12 木 希望者	11/12 木 希望者	※1、4年は全員受診。他学年は希望者のみ。 希望者は12日の中休みに実施予定。
⑦ 歯科検診	9/10 木	9/10 木	10/22 木	9/10 木	10/22 木	9/10 木	10/22 木	
⑧ 心電図検査	該当者	未定	昨年欠席者					
⑨ 尿検査	9/14 月							11日(金)に採尿キット、説明用紙を配布。 提出期限: 朝9時まで

※ 身体計測の結果は、個人面談の際にお見せいたします。成長をご確認ください。



もうすぐ、待ちに待った夏休みです。例年に比べて短い夏休みとなってしまいますが、いつも以上に生活リズムに気を配って、元気に夏を過ごせるようにしましょう！

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちようをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやねはやおきを心がけよう。

なつやすみも安全にすごそう

★出かけるときは→おうちのの人に「だれと」「どこに」「何をしに行くのか」をきちんと伝えましょう。また、熱中症にならないよう、外では帽子をかぶり、水分ほきゅうも忘れずに！

★遊ぶ場所について→ひとけのないさびしい場所や車が多く通るところで遊ぶのは危険です。また、立ち入り禁止の場所には入らないようにね！

★水の事故に注意→海などでは、許可された場所で泳ぎます。また、泳ぐ前には準備運動をし、体調が悪くなったときはすぐに水から出しましょう。