



保健だより6月

令和8年6月4日
横浜市立美しが丘西小学校
校長 岸田 理恵子
養護教諭 西野 由希子

6月の保健目標

「虫」を大切にしよう!

6月になり、紫陽花がきれいに咲き始める季節となりました。この時期は蒸し暑かったり、雨が降ったりと気温が変わりやすいです。

衣服の調節をする、熱中症予防のために水筒を持参する等、ご家庭でもお子さまに声かけや保健指導をお願いします。

6月の保健行事



- 1日(月) 尿検査2次回収 ※業者回収のため9時〆切です。
- 4日(木) 耳鼻科検診(1・4年、希望者)
- 10日(水) 1年生心電図検査
- 11日(木) 歯科検診(4・5・6年)
- 18日(木) 歯科検診(1・2・3年・個別)



健康診断の注意事項について

健康診断が続いており、5月からは校医の先生の検診が始まっています。5月は4年生の希望者に色覚検査も実施しました。

基本的に学校の健康診断は、検診の結果、病院受診が必要な方にのみ、検診後に「受診のおすすめ」というプリントを配付しています。「受診のおすすめ」が届いた場合は、ご家庭で内容を確認し、病院へ相談をお願いいたします。学校医の検診を欠席の場合は、2日間の日程があるもの以外再検査はありません。当日欠席された場合は、保護者の方の判断でかかりつけ医等に相談していただくことになりますので、ご了承ください。

虫さされの予防と対応について

虫さされが多くなる季節となりました。かきすぎると「とびひ」になることもあります。ひどく腫れる・範囲が広い場合等は、早めに医師と相談し、ご家庭で薬の塗布や虫よけ対策をお願いします。

虫さされになった場合は、まずは流水でよく洗うことが大切です。保健室では皮膚が弱い児童等もいるため、塗り薬の処置は行っていません。ひどく腫れて来室する場合は、「保冷剤で冷やす」等の冷却処置を行います。

虫さされの予防として、校外活動等で必要な場合は、朝、登校前に虫よけジェルやスプレーを使用する等の対策をお願いします。虫さされがひどくて、学校に塗り薬を持参される場合は、連絡帳で担任までお知らせください。



ねっちゅうしょうよ ぼう

じぶん

かんが

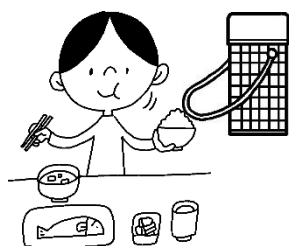
熱中症予防のために自分でできることを考えよう！

熱中症は「こまめな水分補給、衣服の工夫、生活リズムを整える」といった予防行動をとることが大切です。学校でも児童向けに熱中症予防の保健指導を行っています。

次にあげるポイントを参考に、ご家庭でも熱中症予防の対策や、お子さんとの確認をお願いいたします。



ポイント1→^{すいぶんほきゅう}こまめに^{おこな}水分補給^たを行う。あさごはんを食べる。



あさごはんを食べて登校する・朝に水分を摂取することが、登校中や学校生活での発症予防につながります。特に、体育や屋外活動がある日は、水筒を持参すると安心です。

のどがかわいていなくても、授業の間など定期的に、少量ずつ水分補給を行ってください。一気に飲むがぶのみは逆効果になります。

ポイント2→^{あつ}暑さ^{たいさく}対策^{おこな}を行う(ぼうし・あせふきタオル・衣服の工夫等)^{いふく}・^{くふう}など



あせを多くかく夏は、体から出た熱が衣服の中にこもるうえ、べたつきやすくなります。下着を着てあせを吸わせると、体がべたつきにくくなります。風通しの良い衣服の工夫を行うと空気の通り道ができて涼しく感じます。

普段のハンカチとは別に「あせふきタオル」を持ち歩くと快適に過ごせます。

特に登下校などの屋外での活動の時は、ぼうしをかぶる等、自分にあった暑さ対策を行ってください。

ポイント3→^{あつ}暑い^{とき}時には、マスクを^{せっきよくてき}積極的に^{はず}外す。

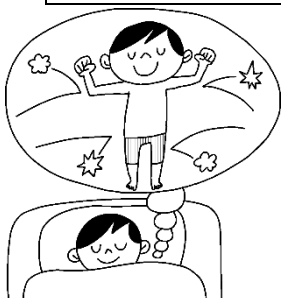


屋外では、マスクの着用により熱中症の危険性が高まります。

マスクの着用は個人の判断に委ねられていますが、暑い日の運動時や登下校時にはマスクを外すことが熱中症予防では必要になります。

これから本格的に暑くなる日が増えてきます。ご家庭でも暑い時のマスクの着脱について、話をしてみてください。

ポイント4→^{にち}1日^{じかんいじょうすいみん}9時間以上睡眠をとる。



睡眠不足等は熱中症の危険性を高めます。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し生活リズムを整えた生活を送ることが大切です。

頭がいたい・体がだるい・気持ちが悪い、吐き気がある・クラクラする
→このような時は、近くの人に伝えて涼しい場所へ移動するなど無理をしないことをお子さんにご確認ください。

