ほけんだより 7がつ

令和４年７月１日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

早いもので、１学期もあと少しです。毎日蒸し暑い日が続いていますね。この時期は、まだ暑さに慣れていなくて疲れやすかったり、元気がでなかったりと体の調子が崩れやすくなっています。こまめに水分補給をしたり、風通しのよい服装をするなどして、元気に過ごしましょう。規則正しい生活を心がけて、睡眠をしっかりとり朝ごはんを食べて朝の健康観察をしてから登校しましょう。

熱中症に気をつけて!

熱中症とは、強い日差しや気温の高いとき、体温の調節がうまくできなくなって起こります。頭が痛い、くらくらする、体がだるい、などの症状を起こす病気です。これからの季節、本格的な暑さとなり、熱中症の危険もぐんぐん上がっていきます。熱中症は、正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

♦◇けんこうカード・健康診断の結果のお知らせについて◇♦

●けんこうカードについて

『けんこうカード』に定期健康診断結果を貼り配布しました。結果をご確認いただき、保護者確認欄に押印またはサインをして担任までご提出ください。

●健康診断結果のお知らせについて

検診や検査が終わり次第、所見があったお子さんに「結果のお知らせ」を渡しています。

お知らせを受け取りましたら、できるだけ早く医療機関を受診していただくよう、お願いいたします。なお、学校の健康診断は、病気・異常の「疑い」があるケースを見付け出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもありますが、その際も学校まで結果をご提出ください。

☀暑さに負けない体づくりをしよう！☀

☀「水分」をこまめにとろう

汗以外にも、目には見えない水分が息や体の表面から出ています。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。汗がたくさん出たときは、スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料を飲みましょう。水分の吸収をスムーズにしてくれ、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

☀「丈夫な体」をつくろう

朝ごはんを食べなかったり、睡眠が不足したりした時は体調を崩しやすいです。早寝早起き朝ごはんで規則正しい生活をしましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

☀「睡眠環境」を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機のタイマー機能を使ったりして睡眠環境を整えましょう。寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで体調を整えます。

☀「衣服」を工夫しよう

麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選んだりして、暑さを調整しましょう。また、エアコンが寒いと感じる人は調整できる服を準備しましょう。

☀「日差し」をよけよう

外に出るときは帽子をかぶり直射日光をよけましょう。また、日差しが強く温度の高い日は、なるべく日陰で遊んだり涼しい屋内で過ごしたりしましょう。

☀「休憩」をこまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動するときなどは、こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。また、体調が悪い日は熱中症になりやすいので、無理して活動することはやめましょう。

～歯科検診が終わりました～

品川区学校保健会学校歯科医部会

定期歯科検診が終わりました。今回、健康課題（むし歯、歯肉炎、初期むし歯、歯周疾患要観察者、歯垢、歯並び、かみ合わせなど）が見つかった人は、１年間を通して、自分の健康管理（歯みがき、生活習慣など）に努力しましょう。秋の臨時健康診断の時にもう一度チェックします。

また、何も問題が見つからなかった人も含めて、学校での健康診断で異常が見つからなくても、発見しにくい異常が隠れていることがあります。特に以下の発達段階では、かかりつけ歯科医にレントゲン診査などチェックしてもらってください。

① 歯肉炎は小学校２年生くらいから多くなります。
② 小学校３年生くらいで、顎の骨の中で永久歯が順調に育っているか。
③ 小学校４～６年生くらいで、歯と歯の間に隠れたむし歯がないか。

学校の健康診断では見つからない問題があるかもしれないので、ご家庭でも管理をお願いします。