ほけんだより 7月

令和５年６月３０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、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。

８月の保健行事

８月２１日（月） １３：３０～	日光林間学校前健康診断（５年） ※つなぎの服（ワンピースなど）は控えてください。

♦◇けんこうカード・健康診断の結果のお知らせについて◇♦

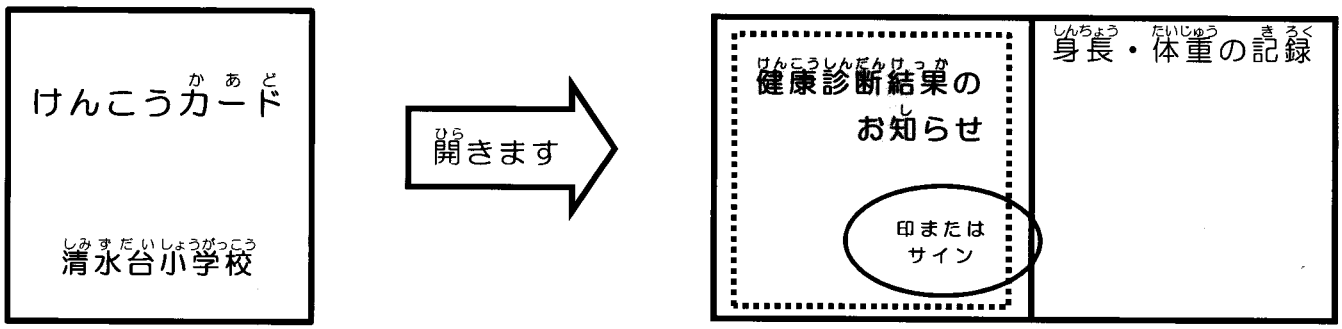
●けんこうカードについて

『けんこうカード』に定期健康診断結果（一覧）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。



保護者の皆様におかれましては、お忙しい中、いつも保健関係書類のご提出や受診にご協力いただき、ありがとうございます。夏休み期間中も、生活リズムが崩れないように健康管理をお願いします。

熱中症を予防しよう

熱中症は、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。気温などの環境条件だけではなく、人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

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。

熱中症が起こる4つの原因

気温 × 湿度 × 風通し × 運動（活動）

気温：暑いときは、外遊びは控えよう
湿度：暑いときは汗が蒸発しにくい
風通し：風通しを良くする工夫をしよう
運動（活動）：体温が上がる運動をするときはとくに注意

熱中症を防ぐには…

高温・多湿・無風の日はとくに注意

- ○朝ごはんをたべる
- ○睡眠をしっかりとる
- ○こまめに休憩する
- ○こまめに水分をとる
- ○日頃から外で運動し汗をかく、暑さに慣れておく
- ○外に行くときは帽子をかぶる
- ○汗を吸収してくれる素材や通気性のよい服をきる
- ○体調が悪い時は無理をしない

プールでの学習が始まりました！！

水泳は思いのほか体力を使います。安全で楽しいプール学習にするためには、みなさんの健康とルールを守ることがとても大切です。持ち物の準備と一緒に、体の準備もしておきましょう。

体の準備をする！

目・耳・鼻・皮ふの病気などがある人は、なおしておく。

手足のつめを切って、耳あかを取っておく。

プールの前の日は、よく寝ておく。

はやね はやおき あさごはん
たいちょうバッチリ！

朝の健康チェックを忘れずにする。

ルールを守ろう！

先生の話をよく聞く。

プールサイドは走らない。

準備運動はしっかりする。

プールの前後には、シャワーで体を洗い流す。