ほけんだより

令和５年７月２０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

毎日暑い日が続いていますね。暑い日が続くと、食欲がなくなったり、睡眠不足になったりして、体調を崩しやすくなります。じっとしていても汗がたくさんでるので、水分補給をしっかりして、生活リズムを整え、楽しい夏休みにしましょう。

～ 5年生のみなさんへ～

夏休み中、日光林間学園前健康診断があります！！

8月21日（月）　13：30～　保健室

☆　持ち物　：　健康記録カード　　（１週間記録したもの）

※胸やお腹の音を聴きます。聴診を受けやすい服装で登校してください。（ワンピースなどつなぎの服は控えてください。）

受診・治療も忘れずに！

定期健康診断の結果、所見のあったお子さんへ「結果のお知らせ」をお渡ししています。
未受診・欠席をしていて検診ができていない人は、夏休みを使って受診・治療をするようにお願い致します。結果は学校までお知らせください。

水分を上手にとろう!

熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。高温・多湿・無風の日は、熱中症になりやすいので、とくに気をつけましょう。

運動中はこまめに水分補給をする

軽い運動から始めよう

少しずつ分けて飲む

1回に飲む量は200mlくらいまで

水やお茶を飲む

砂糖の取りすぎに気をつけよう

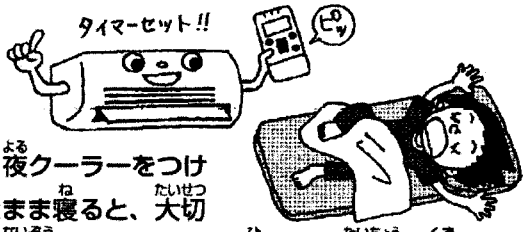
保健室からのお願い

保健室の貸し出し用の洋服が足りません。サイズ１２０～１６０くらいの洋服（Ｔシャツ・トレーナー・ズボン・スカート・靴下など夏・冬用両方とも）の寄付をしていただけると助かります。よろしくお願いいたします。

夏休みを健康に過ごすための５つのカギ

1 睡眠

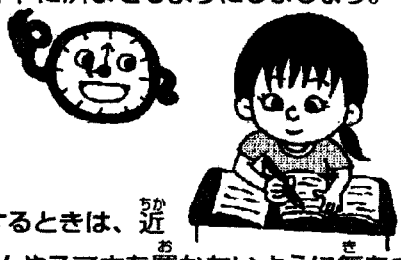
夜遅くまで起きていると、体の生活リズムがくるい、朝起きられず、疲れやすくなったりします。



夜クーラーをつけたまま寝ると、大切な内臓があるおなかを冷やして体調を崩してしまうこともあるので気をつけましょう。

2 勉強

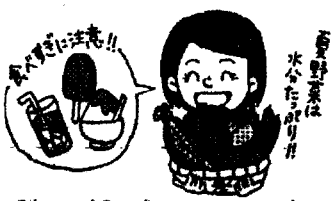
涼しい時間に勉強するとはかどります。宿題などは、午前中に済ませるようにしましょう。



勉強するときは、近くにゲームやスマホを置かないように気をつけましょう。

3 食事

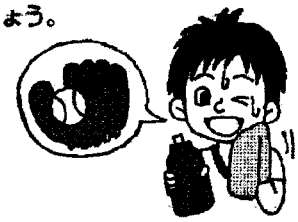
３食しっかり食べましょう。食事から水分も補給しましょう。



冷たい物の食べすぎにも気をつけましょう。夏においしい野菜は、水分がたっぷり！ たくさん食べましょう。

4 運動

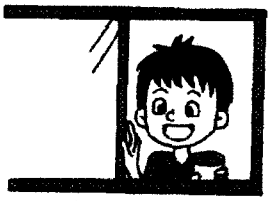
炎天下をさけて、体を動かしましょう。



こまめに水分補給をするのを忘れずに。気持ちのよい汗をかいたら、すぐにふき、着がえるようにしましょう。

5 休養

室内でじっとしていても汗などで体の水分が奪われます。



部屋の風通しをよくして、こまめに水分補給をしましょう。

疲れを感じたら、30分くらいの昼寝をするのもよいでしょう。

◇学校保健委員会のご参会ありがとうございました◇

ご参会いただいた保護者の皆様、お忙しい中ありがとうございました。

昭和大学医学部皮膚科学講座の新屋光一朗先生による講演「学校現場における皮膚の応急処置～けが、きず、やけどの対処法～」の内容と、校医の先生からのお話をいくつかお伝えさせていただきます。

【新屋光一朗先生より】

- 傷の消毒はかぶれる（接触皮膚炎）ことがあり、治りを遅らせることもあるため、消毒よりも傷口をきれいに洗浄することが必要。
- 基本的な傷の手当は、洗浄・止血・保護すること。

【校医の先生より】

- タブレットなど画面を見続けることによる目の痛みを訴える子どもがいる。眼精疲労なども心配なため、使い方について気を付けていく必要がある。（眼科校医）
- 耳垢自体は悪いものではない。家庭で掃除をしても取れない場合は受診をしてください。（耳鼻科校医）
- これまでの検査で特に異常はなかった。引き続き検査をしていきます。（薬剤師）