



ほけんだより

2024. 7. 3 錦田小保健室

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

蒸し暑さが続いています。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。錦田小でも、熱中症で保健室を利用する人が増えました。暑さ対策はもちろんのこと、日頃から規則正しい生活習慣を送ることが熱中症対策につながります。「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して、暑さに負けない体をつくりましょう。

すいぶん こまめに水分をとる

体の水分が足りず、汗が出なくなると、体の体温調節がうまくできなくなり、脱水症状を起こします。毎日、必ず水とうをもってきて、休み時間ごと水分をとりましょう。



ほれい 保冷グッズをつかう

熱中症対策として、首を冷やすタオルや保冷剤を使って体を冷やすことも効果的です。暑さが心配な日は、家から持ってきてもいいです。



ふくそう ちゅうい 服装に注意する

風通しが良い服を選びましょう。また、外に行くときは必ず帽子をかぶりましょう。登下校や外活動のときは、人とのきよりをとって、マスクを外しましょう。



あつ ひ そと うんどう 暑い日は外で運動しない

学校では、熱中症になる危険度を示す、WBGT(暑さ指数)が31℃を超えた日は、外での活動を中止しています。運動するときは、涼しい時間帯を選びましょう。



なつやす あ せいかつ おこな 夏休み明けに生活リズムチェックを行います！

夏休み中は、学校がないので、生活リズムがくずれやすいです。生活リズムがくずれた状態が続くと、「だるい」「頭が痛い」「お腹が痛い」など、体に様々な不調を来すことがあります。また、熱中症にもなりやすくなってしまいます。みなさんが、心も体も健康な状態で学校生活を送ることができるよう、夏休み明けの1週間、生活リズムチェックを行います。夏休み中も、規則正しい生活を意識して、充実した毎日をすごしましょう。

くわい方法は、8月のほけんだよりでお知らせします！

たいしょう ぜんこうじどう 対象：全校児童

じっしきかん がつ にち か がつ にち げつ 実施期間：8月27日(火)～9月2日(月)



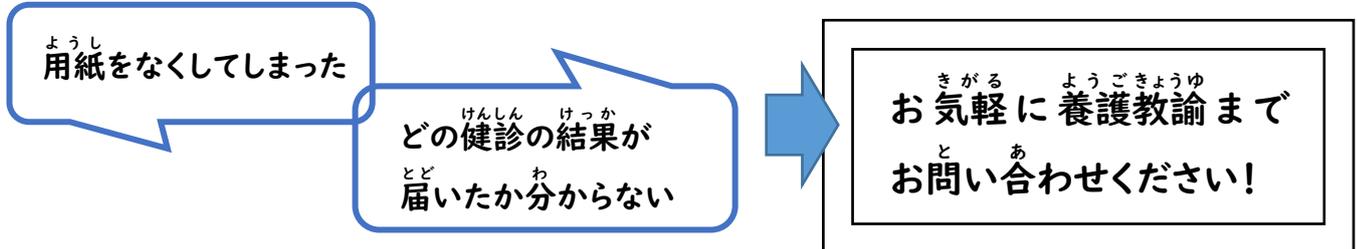
けんこうしんだん じゅしんけっか ていしゅつ ねが 健康診断の受診結果の提出をお願いします

今年度の健康診断は全項目終了しました。健診の結果、異常・疾病疑い等がみられた児童には、結果通知のおたよりを配布させていただきました。おたよりが届いた御家庭は、かかりつけ医を受診していただき、窓口でおたよりの受診・治療証明の欄を記入していただくよう、お願いいたします。

※色覚検査は、秋頃に1・4年の希望者のみ行う予定です。



学校健康診断によって新たな疾病が見つかることもあります。しかし、学校健康診断の結果は確定診断ではありませんので、結果通知を受け取ったら、必ず各家庭での再受診をお願いいたします。



スクールカウンセラーの勤務日

日にち	時間
7月9日(火)	①10:15~11:05 ②11:15~12:05
7月16日(火)	③12:45~13:25(こどものみ)
8月27日(火)	④13:35~14:25 ⑤14:35~15:25

カウンセラーの先生とお話したい人は、教えてください。

保護者面談の希望も受け付けています。



担当 駒野
975-0042