



つうしん と通信 ~きたすわ Go!~

令和元年7月3日(水)
多摩市立北諏訪小学校
校長 木下 雅雄
主任養護教諭 館山 千幸



子どもたちが楽しみにしている夏休みが近づいてきました。夏休みを十分に楽しむためには、健康で元気でなければ楽しめません。夏に多い病気が、全国的にも流行し始めたという情報も聞こえています。十分に注意して思い出に残る夏休みをお過ごしください。

夏のプールを楽しんでもらうために...保健室からのお願いです



◎6月にプール開きがあってから、お天気に恵まれない日もあり学校のプールにあまり入れていない学年もあるようです。「夏休みになったら学校のプールに来よう!!」と、思っている子がたくさんいると思います。

そこで、ぜひお願いしたい事があります。楽しくプールに入るために、ご家庭で確実にチェックをしていただき、楽しい時間を過ごせるようご協力ください。

○必ずプールカードを持ってくる。検温・印を忘れない。 ○受付時間を守る。

○つめをみじかく切る。足のつめも忘れない。(けがの防止のため)

●次の時には入れません。(他の人にうつる病気・状況の可能性ががあります)●

- ・かさぶたになっていないキズや、化膿しているキズがある。
(絆創膏をはすすだけでは入水できません。) ・嘔吐や下痢をしている。
- ・目が充血している。 ・アタマジラミがいる、または駆除中。

♪健康カード ~体の調子や成長の様子はどうかな?~♪

健康カードを順次配布します。確認していただき、確認印を一か所押印のうえ、担任へお子さんを通してご提出ください。提出締め切りを**7月11日(木)**といたします。

健康診断のお知らせの用紙がまだお手元にあり、病院でみてもらっていない場合には、夏休み中に受診のうえ二学期に用紙を提出してください。また、一度受診した後も同じような症状が出てくる場合がありますので、プールの日の朝は特によく様子を見ていただきますようお願い致します。

熱中症予防のために これだけは

暑さをさける



日かげを歩く。エアコンを使う。

服を工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

こまめに水分をとる



水(1リットルに2gの食塩)、スポーツドリンクなどをとる。

日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

早めに休む



自分の体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう!



◎高温に注意! 熱中症予防◎

- ・体調不良、睡眠不足は大敵!
- ・のどが渇く前に、こまめな水分と塩分の補給を。
- ・エアコンは上手に利用する。
- ・症状が出たとわかったら、決して無理をしない。

7月のほけんもくひょう

夏を元気に過ごそう

☆成長曲線・肥満度曲線の結果および受診のお勧めの配布について☆

◎多摩市では、昨年度より健康診断の一環として、身長・体重の測定結果を文部科学省監修、(公財)日本学校保健会推薦「子供の健康管理プログラム」を活用することとなりました。多摩市学校保健会での協議のもと、受診勧奨の必要なお子さんについて“成長曲線・肥満度曲線の結果および受診のお勧め”を配布いたします。(ピンク・右図、今年度より別様式あり)

◎現在までにすでに受診されていたり、昨年度受診勧奨対象で経過観察中だったりするお子さんについても、一律に多摩市の基準に従い受診のお勧めやお知らせの配布をします。
昨年と同様、全児童への配布ではありませんので、ご承知おきください。

◎対象の方は各用紙をよくお読みいただき、対応をお願い致します。プログラムで作成したグラフとデータシートを、受診の際の資料として同封します。お子さんの状況によって配布するお知らせが異なりますので、ご不明な点等ありましたら遠慮なくお問い合わせください。

◎受診後の用紙についてはお子さんを通して学校までご提出ください。締め切りは特に設けてはおりませんが、夏休み明けまでを目安にお返事をお願いします。受診予約等の関係で2学期以降の受診となる見通しの場合は、その旨連絡帳にてお知らせください。

◎受診のタイミングが合わない、すでに今年の受診は済んでしまっている等、用紙の提出についてお困りの場合は連絡帳等でご連絡ください。

🐦一学期の終わりの間近に…🐦

☆定期健康診断へのご理解・ご協力をありがとうございました。結果のお知らせも、たくさんお返事が戻ってきています。かかりつけ医の指示に従って、ご家庭での管理を引き続きよろしく願いいたします。改めて学校で配慮することが出てきた場合には、遠慮なくご連絡ください。

☆流行性の疾患に関して一学期の北諏訪小は、インフルエンザで学級閉鎖をしたり、水ぼうそう(水痘)の人数が多めだったりするなど、例年とは違う様子を見せていました。他にも、別の感染症に罹患したとの連絡をいただいています。お子さんの受診時には、こうした近隣での流行についても医師にお伝えください。

みずぼうそう(水痘)・溶連菌感染症
・感染性胃腸炎・マイコプラズマ感染症
・百日咳 …など

☆今夏も、保健室からの夏休みの宿題として「いせいキッズに変身大作戦!!」を実施します。(右図)ご家庭からのサイン欄が設けてありますので、ご協力をよろしくお願い致します。

8月22日から始業式の日朝までとなります。取り組む前に、目標就寝・起床時間をお子さんと話し合い、ぜひお子さんを励ましながら実施していただきますよう、よろしくお願い致します。