



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 7がっ

おうちの人と
一緒に読んでね



7月に入り、危険なほど暑くなる日がきたり、じめじめ蒸し暑くなる日がきたり、体調を崩しやすい毎日が続いていますが、ときなんのみんなは、元気に過ごせていますか？

今月で一学期は終わりですね。もうすぐ、みんなが楽しみにしている夏休みがきます。それと同時に、毎日暑い日が続きますので、規則正しい生活をして体調管理をしっかりとしましょう。

夏の健康 ○×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適に過ごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

それぞれの項目について
○か×かを、この表に
記入してみよう!!

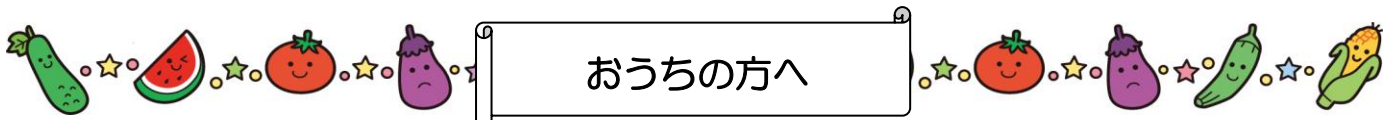


エアコン	
日焼け	
水分ほきゅう	
冷たいもの	
プール	

こたえはここを見てね。

【こたえ】 エアコン…×（暑さに弱くなる） / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと） / 冷たいもの…×（おなかをこわしやすい） / プール…○





7月に入り、蒸し暑い日が続いています。学校では、連日、熱中症に十分注意するよう、呼びかけを行っています。また、教室ではエアコンを使用し、室内の温度管理を行っていますが、中には、エアコンの風が直接当たり、寒いと感じる子もいるようです。それぞれが感じる体感温度には差があります。寒さを感じた時に、自身で、体温調節ができるように、カーディガンなど上着を一枚持たせていただければと思います。

「すっきり！生活チャレンジカード」について

1学期は、6月26日（月）～6月30日（金）の期間に実施しました。今後も、学期に1回実施していきたいと思います。保護者の方の声掛けで、子どもの意識がとても高まりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

定期健康診断について

今年度の定期健康診断実施にあたり、ご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。健康診断の結果から、医療機関での、受診・検査が必要とされたお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、できるだけ早めに受診していただき、受診結果を学校へご提出ください。（※学校健康診断は、病気・異常の疑いのあるものをふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。）なお、健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康、発育発達などについて気になることなどがありましたら、学校・保健室まで、いつでもお気軽にご相談ください。