

ほけんだより 7月

夏休み中も忘れずに！

夏休みは、ふだん学校に来るときとは違う時間の使い方ができますね。でも、体のリズムをくずさず、夏の暑さに負けないで元気に過ごすためにも、学校がある時と同じように早寝早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。そして、長い休みの間は、つい気がゆるんで、歯みがきも手抜きになることが多いようなので、食後の歯みがきをしっかりしましょう。特にねる前の歯みがきは、時間をかけて、ていねいにみがくようにしましょう。とくに歯科検診で歯みがきの仕方を教えてもらった人はそのことも忘れないでくださいね。



受診のお知らせをもらった人は夏休みの間に病院に行きましょう。

学校での検査や検診をして、ピンクや水色の用紙をもらった人や、黄色の用紙に早めに歯科治療を・・・と書かれていた人で、まだ病院でみてもらっていない人は、夏休みの間に病院で詳しくみてもらいましょう。夏休みに結果を病院で書いてもらった人は2学期の始業式の日担任の先生に渡してください。



3ピカチェック

6・7月(6回分)の結果は表の通りです。どのクラスが健康的にピカピカしているか、くつ箱の近くのボードに表を貼っています。1学期の3ピカをがんばったクラスは、ハンカチの部：1・3年生、ティッシュの部：1・2・3年生、つめの部：1～6年生！！

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
ハンカチ	😊	😊	😊	😊	😊	😊
ティッシュ	😊	😞	😊	😊	😊	😊
つめ	😊	😊	😊	😊	😊	😊

全部の白ピカピカ 😊
1回以上ピカピカ 😊
全部ピカピカでない 😞
(クラスの3/4の人数がピカピカで放送。)

熱中症に注意！！

今年の夏はかなり暑いとニュースでも話題になっていますね。夏休みに入る前に、熱中症にならないため確認をしておきましょう。

○熱中症はこんな症状

軽い	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中位	頭痛、吐き気、体がだるい、ぐったりする
重い	意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない・走れない



○こんな日は熱中症に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった
- 久しぶりに暑いところで活動する



○熱中症にならないためにこんなことに気をつけよう。

- 外でも中でも、水分(水・お茶・スポーツ飲料)をこまめにとる
- 涼しいところでこまめに休けいをとる
- 涼しい服装でぼうしをかぶる
- 急に暑くなった日は運動を軽めする
- あせをかいた時には塩分の補給をする


あんぜんだより

7・8月の安全目標

『水の事故からからだを守ろう』

 子どもたちだけでプールへは行きません！！

学校のプールとはちがい、市民プールや遊園地のプールは、たくさんのおよ泳いでいます。もしもおぼれてしまったら、子どもたちだけで助けることはできません。必ず大人といっしょにいきましょう

 海や川へ入るときは、じゅうぶん気をつけて！！

家族で海や川へ行くときも、入る前に準備体そうをすることや、天候のわるき悪い時は入らないなど、じゅうぶん気をつけるようにしましょう。

外へ出かける時のやくそく！！

- だれと、どこへ、いつ帰るのか、おうちの人に必ず伝える
- 知らない人に声をかけられてもついていけない

交通安全教室で習ったことをもう一度思い出してみよう！！

自転車は安全に！！

- 信号無視をしない
- 『止まれ』の標識で、必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- 2人のりをしない
- イヤホンや携帯をつかいながらのらない
- 車と車の間から飛びださない



保護者のみなさまへ

1学期の保健活動にご協力いただきありがとうございます。2学期もありますので、引き続き協力よろしくお願いします。また、制服や体操服等を寄贈していただきまして、ありがとうございました。子どもたちが体調不良等で汚してしまった時などの場合に使用させていただきます。

受診のお知らせについて

4月からの健康診断において、視力・眼科・耳鼻科・運動器・検尿の結果は、校医さんの指示で病院での検査や治療が必要な場合のみ、また、二測定と歯科の結果は全員に、連絡用封筒に入れてお知らせしました。すでに病院に行って学校へ受診報告書を出して下さっているご家庭もありますが、まだ、受診されていないのであれば、夏休み期間中に病院に行ってください。受診されましたら、始業式の日を受診報告書を担任の先生を通じて学校へ提出してください。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらう必要があります。しかし、その結果として「異状なし」と診断されることもあります。その点、ご理解いただきますようお願いいたします。

夏休みも朝の健康チェックをお願いします。

ご家庭での朝の健康観察は、元気に1日すごすためにも大切です。特に夏休み期間中は、学校がある時に比べて生活のリズムが崩れやすくなる傾向があります。朝の忙しい時間とは思いますが、今年の夏は猛暑とも言われています。体調を崩しやすくなることもありますので、できるだけ毎日、お子さんの様子をチェックしてください。

- ・顔色はよいですか
- ・朝ごはんは食べましたか
- ・頭痛や腹痛などはないですか
- ・その他に普段と様子がちがうところはありますか
- ・熱はありませんか
- ・便はできましたか
- ・だるそうにしていますか

熱中症に注意について

お子様が外に遊びに行かれる際には、水筒を持たせてあげてください。また、室内で遊ぶ際にも、こまめに水分補給を呼びかけていただければと思います。これからますます暑い日が続くことが予想されます。夏休みの間 元気に過ごすためにも、生活のリズムは毎日同じような時間に睡眠・食事をするのが重要とされています。特に睡眠に関しては、前日との就寝・起床時間が90分以上ずれないようにすることで、睡眠のリズムを崩しにくいと言われています。お子様もそうですが、保護者のみなさまも体調を崩されませんように。

2学期もよろしくお願いします。

