

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.3

〔H28.6.3〕

日之出小学校保健室

●熱中症に注意しよう！

最近^{さいきん}は、気温^{きおん}の差^さが激^{はげ}しく、夏^{なつ}のようにとても暑い^{あつ}日^ひもありますね。
「熱中症^{ねっちゅうしょう}は、暑い^{あつ}夏^{なつ}にかかるもの^{もの}」と思っている人^{ひと}が多い^{おほい}のではない^{ない}でしょうか。でも実は、急^{いそ}に暑^{あつ}くなった^{なつ}時^{とき}、まだ暑^{あつ}さに体^{からだ}が慣^なれていないこの時期^{じき}にかかる人^{ひと}も多い^{おほい}のです。



★梅雨^{つゆ}明け^{あけ}前後^{ぜんご}の急^{きゅう}に暑^{あつ}くなった^{なつ}時^{とき}に多^{おほ}く発^{はっ}生^{せい}する傾^{けい}向^{こう}があります。

暑^{あつ}くなってきた時^{とき}の運^{うん}動^{どう}は、軽^{かる}くして、1週^{しゅう}間^{かん}程^{てい}度^どで徐^{じょ}々^{じょ}に慣^ならしていきましょ。

★それほ^{たか}ど高^きくない気^き温^{おん} (25~30℃) で^{でも}湿^{しつ}度^どが高^{たか}い場^ば合^{あい}に発^{はっ}生^{せい}していま。

服^{ふく}装^{そう}は軽^{けい}装^{そう}とし、こまめな休^{きゅう}憩^{けい}・水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}、換^{かん}気^きを心^{こころ}がけましょ。

参考「体育活動における熱中症予防」調査報告書

のどがかわいていなくても

休^{やす}み時^じ間^{かん}には水^{すい}分^{ぶん}をとろう！

★水^{すい}筒^{とう}を忘^{わす}れず！
(体育のある日は多^ためにあるといいね。)



外^{そと}に行^いく時^{とき}は 帽^{ぼう}子^しをかぶろう！

★登^{とう}下^げ校^{こう}・休^{やす}み時^じ間^{かん}・体^{たい}育^{いく}・遊^{あそ}びに行^いく時^{とき}



気^き分^{ぶん}が悪^{わる}くなったときは

す^すぐに先^{せん}生^{せい}や大^お人^どに知^しらせよう！★

★体^{たい}調^{ちょう}が悪^{わる}いときは、無^む理^りをしな。



毎^{まい}朝^{あさ}、必^{かなら}ず 朝^{あさ}ごは^ごんを食^たべる！

★睡^{すい}眠^{みん}と朝^{ちよう}食^{しょく}は基^き本^{ぽん}です！



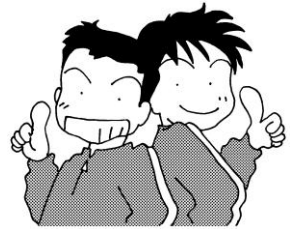
今^{こん}回^{かい}リーフ^{らふ}レ^れットも一^{いっ}緒^{しょ}に配^{はい}付^ふします。
お^おう^うち^ちの^の人^{ひと}と読^よんでく^くだ^ださい。

【保護者の方へ】 ～精密検査受診のお願い～

学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをふるい分けるものです。そのため、必ずしも病気というわけではなく、受診して「異常なし」という診断がでることもあります。特に、耳鼻科検診については、専門医による診察ではなく、保護者の方に書いていただいた問診票をもとに、耳鼻科専門医に受診の有無を判定していただいています。現在症状が落ち着いていて、受診までは必要がないという場合は、その旨を学校までお知らせください。

子どもたちが安心して学校生活を送るためにも、「お知らせ」をもらった場合は、なるべく早く、医療機関を受診し、診察やくわしい検査を受けてきてください。よろしくお願いします。

●あなたの生活をチェックしてみよう！



～学校生活に慣れてきたときに、注意したいことは？～

新しい学年になり、2ヶ月がたちました。みなさん、学校生活には慣れましたか？学校生活に慣れるのはいいことです。しかし、慣れることで「このくらいならいいだろう」と行動がいかげんになってしまうこともあります。ここで、自分の生活をふり返ってみましょう。あてはまるところに○をつけます。○がついた人は、生活を見直し、健康で安全な生活ができるように考えてみましょう。

けがに注意！

- () 学校の行き帰りに、おしゃべりしている。
- () 道路でふざけている。
- () ろうかを走り、人にぶつかりそうになった。
- () ろうかで、「おにごっこ」をして遊んでいる。
- () 階段を飛び降りている。

(○) をつけた数 こ

けがに注意報！



今年に入り、病院に行くけがが続いています。すり傷や打撲などで、保健室に来る人も多いです。一人一人がほんの少し気をつけるだけで、防げるけがもあるかもしれませんね。みんなで考えてみましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」

健康な生活の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。みなさんの「もりにこカード」を見せてもらいました。「もりにこウィーク」の時のように、意識して生活すると元気に過ごせますよ。



からだに注意！

- () 毎日、朝ごはんを食べていない。
- () 休みの日になると、遅くまで起きている。
- () 朝の目覚めがスッキリしない。
- () 寝るのが遅く、自分で起きることができない。
- () 学校で眠くなる。

(○) をつけた数 こ

ことばに注意！

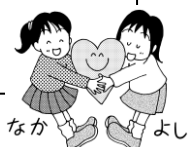
- () 友達の気持ちを考えず、からかってしまう。
- () あいさつするのを忘れてしまうことがある。
- () 言葉づかいが乱暴になっていることがある。

(○) をつけた数 こ

「ふわふわ言葉」「ちくちく言葉」

あなたが言われてうれしいのはどちらの言葉でしょう？

「ふわふわ言葉」がいっぱいの、温かい学校になるといいなと思います。



結果はどうでしたか？「このくらいならいいだろう」という気持ちが、思わぬケガや病気、友達とのトラブルにつながります。この機会に一人一人が気をつけて、白之出っ子みんなが、心も体も元気に過ごせるといいですね。