

保健だより

令和6年5月23日
小田原市立千代小学校 保健室

お子さんの学年に合わせて
一緒に読んでください

5月のゴールデンウィークもあっという間に過ぎてしまいました。新しい環境で疲れた心と体のリフレッシュはできましたか？

学校では「新体力テスト」が始まり、みんなで協力しあって頑張っています。修学旅行や遠足、社会科見学など新しい発見もたくさんあることでしょう。

季節は立夏の頃となりましたが、過ごしやすい気候になるのはもう少し後になりそう

です。前回のほけんだよりでもお知らせしましたが、朝晩だけではなく、日中にも気温差があり、寒さを感じたり、熱中症になりそうな暑さを感じたりと予測しにくい毎日です。着脱しやすい服そうと、下着を身に着けるようにしてください。下着は暑いときは汗取りに、寒いときには防寒になるので、とても優れものです。また、水分補給のための水筒や手ふき・汗ふきタオルの持参など自分で自分の体調に合わせたことができるようになってほしいと思います。そのための準備をご家庭でお願いします。また、季節の変わり目なので、体調をくずしやすくなります。「気持ちが悪い・頭が痛い・お腹が痛い」など、体調不良の児童も変わらずに多いです。体調を崩したらしっかり休んで早く治す。元気な時ほど「早ね・早おき・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけるようにご家庭でも話してください。



健康診断が終わった項目で、ご家庭での管理など必要と考えられる児童の状態については順次お知らせしています。

受診をお願いするものもありますが、学校の健診は病気を見つけるものではなく、心配な様子があるかどうかをふるい分けしています。受診結果と同じくならないこともあります。ご承知いただき医療機関への受診をお願いいたします。

6月の検診

6月20日（木）：歯科検診

朝から順番に行います。登校前に歯磨きをしっかりとってきてください。

6月25日（火）：耳鼻科検診

5月21日に配布する耳鼻科アンケート必要事項を記入し24日までに提出してください。全員提出です。耳鼻科校医にアンケートを見ていただいて、その中から検診が必要と抽出された児童と、4年生が対象です。

～熱中症になりやすいかどうかチェック～

- ☐ 前日の夜、遅くまで起きていた。(寝不足)
- ☐ 朝ご飯を食べていない。(エネルギー切れ)
- ☐ クーラーのきいた部屋で過ごす時間が多かった。(体が慣れていない)
- ☐ 腹痛、下痢がある。(体調不良)
- ☐ 体温が平熱よりも高い。
- ☐ 屋外の気温が35度以上ある。

生活リズムの乱れや体調不良は熱中症をおこす原因にもなります。
暑い時期でも、元気に楽しく過ごせるようにしましょう。

～水分補給について～

通常の登下校を含む学校生活では、お茶やお水での水分補給で十分だと考えられていますが、体調や汗の出る様子などは人によりさまざまです。とくに汗が多く出やすい人やその時期は熱中症にならないような対策が必要です。

- ・ 水分を十分に取らないと、頭痛や腹痛、気持ち悪くなったりします。症状がどんどん悪くなってくると熱中症・熱射病になるので、そうなる前に水分補給をすることが大事です。
- ・ 水筒の中には、お茶・お水が基本ですが、汗を多くかくような場面が想像できるときは、少し塩分を加えたお茶やお水、スポーツドリンクなどをご家庭の判断で入れてください。

☆スポーツドリンクは様々な種類があり、塩分、ミネラル分、糖分などの分量が違います。利尿作用があったり、糖分の多すぎるものは水分補給には向かないようです。それぞれにあったものをご家庭の判断でご用意いただきますようお願いします。

学校教育目標

ちからを合わせ よく学び つよい心と体をもった 子ども