

保健だより

令和7年5月12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？これから、修学旅行や遠足などの行事もあり、新しい発見がたくさんあるのではないのでしょうか。楽しみです。

気候は不安定で、朝晩だけではなく、日中にも気温差があり、寒さや、熱中症になりそうな暑さを感じたり、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、体調不良の児童もいます。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きます。受診をお願いすることもあります。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。ご理解いただき医療機関での受診をお願いいたします。



保護者の皆様

いつも学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。4月下旬（ゴールデンウィーク）頃より、水痘（水ぼうそう）にかかる児童が出ています。学校では顔や手、お腹などに湿疹をみつけたり、湿疹について本人から痛い、痒いなどがありましたら、水ぼうそうも視野に入れてご家庭に連絡をさせていただいています。早々にご対応いただき、ありがとうございます。予防接種をしていることにより症状も軽いそうです。水ぼうそうは出席停止になる感染症です。「かかりつけ医に登校許可をもらってから」の登校になるので、健康手帳最終ページに、医師による証明（記入）が必要になります。かかりつけ医にご相談ください。

身長と体重を記録した健康手帳をご家庭に戻します。計測結果をご覧ください。
見終わりましたらランドセルにいれておいてください。7月に再度集め、尿検査以外の結果票を貼ってご家庭に戻します。

～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いたします。

学校教育目標

①ちからを合わせ ②よく学び ③つよい心と体をもった ④子ども