

# ほけんだより6月

2024年6月5日

国府津小学校保健室



あたら 新しいうラスになってから、もう2 か月がたちました。4月より少しお兄さん、お姉さんになっているかな。

## ♣保護者様へ♣ 水筒の中身、気になっています。

最近、急に暑くなったり、肌寒くなったりと、気温の変化が激しく、大人も子供も自律神経が乱れやすくなっています。そのため、食欲低下、不調の訴え、体の様々な箇所での痛み、気持ちのイライラや浮き沈み・・・などと「何かおかしい。」と感じることも少なくないかもしれません。まずは、胃腸を冷やさないよう、温まる食事や入浴などをうまく取り入れてください。



もう一つは、お子様が学校に持ってくる水筒の中身です。ちょっと暑くなると、すぐに大きな水筒の中はたくさんの氷の入った飲み物になります。子どもは飲み方の加減をせず、飲みたい時にごくごく飲みます。冷たい飲み物がひっきりなしに体内に入ります。それが毎日続きます。胃や腸が温まることがない状態が一日中さらに数日続くのですから、当



然胃や腸の働きは落ちてしまい、体にもっとダメージを与えてしまいます。



少し、水筒の中身の工夫をしてみてもいいでしょうか。たとえば、小さい水筒には氷が入った飲み物、大きめの水筒は冷えていない飲み物にします。ちょっとだけ冷たい飲み物を飲み、後は冷たくない飲み物でしっかり水分補給をすると、胃や腸に優しくなります。特に便秘やお腹を壊しやすい人は、胃や腸を温めることを意識してください。

## 呼吸を意識するだけで、心と体が変わる？

「ゆっくり呼吸」をおこなってみましょう。



5～10秒でひと呼吸します。

吸うときは2～3秒程度 吐くときは4～6秒程度

必ず吐く方を長くします。しばらく行くと呼吸以外のことを考えたりして

しまいますが、すぐに頭の中を呼吸のことに戻します。← ここがポイントです。

★「いろいろな思考・感情・感覚にとらわれず、  
そのことを放っておけるようになる」につながり、  
ストレスホルモンによる心身の影響が少なくなる力が  
ついていきます。

保護者の方も疲れた時、  
ぼーっとしながら行ってく  
ださい。

## 「健診結果のお知らせ」(A4版)をお渡しします。

健康診断の結果、何らかの症状が見つかったお子様に「健診結果のお知らせ」をお渡しします。

(心電図検査・脊柱の健診については、対象のお子様には配布しております)

- ・「内科健康診断のお知らせ」
- ・「視力検査結果のお知らせ」
- ・「聴力検査結果のお知らせ」
- ・「歯科健康診断のお知らせ」

\* 眼科検診では該当するお子様はいませんでした。

\* 耳鼻科検診は6月13日に実施します。



### <視力検査結果について>

片眼でも「B」(0.7以下)のお子様に配付しました。現在、ご家庭や医療機関で経過観察中の場合は、その旨を記入してご提出ください。特に「C」0.3以下や「D」0.3未満の視力のお子様は、文字や物・人の顔が見にくくなっていませんか？ また、昨年より急激に視力が低下してしまったりしていませんか？ そのような場合には眼科でのご相談をおすすめします。

### <聴力検査結果について>

オーディオメーターという機械を使って、耳の聞こえを検査しました。耳の聞こえづらさについて、医療機関を受診したことがない場合には、耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。聞こえについてご相談ください。すでに医療機関を受診している場合には、医療機関での指示等を教えてください。

### <歯科健診結果について>

健診を受けた児童全員に配付します。何らかの受診が必要な場合やご家庭で様子を見ていただきたい症状がある欄に○がついています。かかりつけの歯科医等にご相談や受診をお願いします。

### <その他>

何か検診等で、医療機関の受診が必要な疾病等があった場合には、保護者様にお知らせいたします。

お子様がすでに継続受診の必要な疾病をお持ちの場合には、忘れずに医療機関の受診をお願いします。何かわからないことがありましたら、保健室(養護教諭)にお声がけください。