



[児童数配付]
2024. 7. 12
川崎市立幸町小学校
保健室

夏休みまであと5日となりました。待ち遠しいですね。
暑さが日に日に厳しくなっていて、本格的な夏がすぐそこまで来ているようです。
最高気温が30℃を超える日が続く、37℃の日もありましたね。熱中症にならないよう、しっかり対策をしましょう。

今年度の定期健康診断が終わりました！

今年度の定期健康診断がすべて終わりました。ご協力ありがとうございました。
健康診断の結果、受診の必要があるお子さんには、「〇〇健康診断のお知らせ」、「〇〇検査結果のお知らせ」をお渡ししています。(歯科健診に関しては、異常の有無に関わらず、全児童へ配付します。) まだ受診されていない方は、早めに専門医の診察・治療を受けることをお勧めいたします。なお、学校での健康診断については、スクリーニング(疑いのある児童の振り分け)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

★定期健康診断の結果が記された「健康の記録」を順に配付しています。
今年度よりデータを紙で印刷し、貼り付ける形に変更しました。
ご家庭で確認していただき、カード右側の欄に押印の上、学校へお戻しくください。
7月19日(金)までに返却をお願いいたします。



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

暑い夏を健康に過ごそう!

もうすぐ夏休み。約1ヶ月間の長い休みを有意義に過ごすために、大切なこと・守ってほしいことがあります。

規則正しい生活を送ろう!

★早寝早起きをしよう
★3度の食事をしっかり食べよう

寝不足だと、熱中症が起りやすくなります。暑い日は体力を使うので、十分睡眠をとっておきましょう。
またバランスの良い食事をすることで熱中症予防に必要な水分や塩分をとることができます。



熱中症を予防しよう!

★こまめに水分をとろう
★出かけるときは帽子をかぶろう

夏は日差しが強いので、必ず帽子をかぶりましょう。水分補給、こまめな休憩も忘れずに!



事故に注意!

夏休み中は、子どもだけで遊ぶ機会も多くなると思います。自転車に乗る機会も増えるかもしれませんね。交通ルールを守り、けがをしないように気をつけましょう。また、子どもだけで遠くへ遊びに行ったり、危険な場所へ行ったりしないようにしましょう。

遊びに行くときは・・・
「どこで」「誰と」「何をして」遊ぶのか、「何時に」家に帰ってくるのかを必ず家の人に伝えましょう。

夏バテに注意!

暑いからといって冷たいものばかりとっていると、胃腸の働きが悪くなります。すると、食欲が落ちて十分な栄養がとれなくなり、夏バテしてしまいます。クーラーで体を冷やしすぎるのも、夏バテのもとなので気をつけましょう。



皮膚を清潔に保とう!

汗をかいたらこまめに拭き、着替えをしましょう。あせもや虫刺されは、かきむしると傷ができて「とびひ」になることがあるので気をつけましょう。

