

ほけんだより 6月号

令和8年5月保健室
川崎市立稲田小学校

5月に入り、真夏日も続き、熱中症を気にしながら体育の授業を行う日もふえてきました。暑さに体が慣れていない時期ですので、喉が渇く前に水分を積極的にとるようご家庭でもお声かけをお願いします。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。6月は歯科検診が実施されます。体と心の健康を磨くためには、歯を磨くことも大切です。毎日の歯磨きで普段の汚れを落とし、定期的に歯医者さんで落ちにくい汚れをとってもらったり虫歯がないかのチェックをしてもらう事をおすすめします。

健康診断 6月の予定

日にち	検査項目	学年	お知らせ
4日(木)	眼科検診	全学年	目の粘膜や瞼の状態、斜視等を検査します。
11日(木)	歯科検診	2年、3年、4年、5年	朝、歯磨きを忘れずに行ってください。
18日(木)	歯科検診	1年、6年、ひまわり、欠席者	朝、歯磨きを忘れずに行ってください。

結果のお知らせについて

◎歯科検診の結果のお知らせにつきましては、**所見のない児童にもお知らせを配付します。**

内容を確認し、歯科受診が必要な場合は病院で受診ください。

◎6月をもちまして、すべての健康診断が終了します。ご協力ありがとうございました。結果のお知らせをもらった場合は、疾病に関する早期発見・早期治療につながり、児童の学力向上や心身の健康状態が保たれます。ぜひ、病院受診をおすすめします。また、受診後はお知らせを学校までご提出ください。

水泳指導が始まります！！ プールに入る前に次のことを確認しましょう。

目・耳・鼻に感染症はありませんか？

※眼科検診、耳鼻科検診で疾病が見つかった場合はプール内で感染が広がる病気もあります。

速やかに病院へ受診し治療を行ってください。

たくさん寝ましたか？

※睡眠不足はプール中の危険な事故につながる可能性があります。早めに寝るよう心がけましょう。

忘れ物はありませんか？

※プールカードに体温記入と健康状態の確認をお願いします。

爪は短く切りましたか？

※水の中では両手を大きく使って運動します。友達に爪があたったり、自分の爪が割れたりしないよう短く切ってからプールに入りましょう。

稲田小教職員も水泳指導実施前に心肺蘇生研修会を行っています。お子さんの安全第一で水泳指導を行っていますので、ご家庭でもお子さんの体調管理の徹底をお願いします。また、少しでも体調がすぐれない場合は無理せず見学するようお願いします。

感染症情報

- ◎水ぼうそう・・・春から夏にかけて発生が増加します。ワクチン接種済みでも軽くなる場合があります。気になる発疹、体のだるさ、発熱などの症状がありましたら、小児科へ受診をお願いします。診断をうけた場合、出席停止扱いになり登校許可書が必要となります。
- ◎手足口病・・・川崎市内では増加傾向にあります。症状は、手足の発疹、口内炎、微熱、食欲低下などの症状が見られます。出席停止の対象ではありませんが、症状が落ち着いて授業に参加できるまでは、自宅で休養してください。
- ◎溶連菌感染症・・・急な高熱、強い喉の痛み、舌の表面が赤くなるなどの症状が見られます。川崎市では診断をうけた場合、出席停止扱いになり登校許可書が必要となります。ごくまれに後遺症が残るケースもありますので、処方された抗菌薬を解熱後も途中でやめずに飲みきることが大切です。

熱中症対策を始めましょう!!

これから梅雨の時期が到来しますが、じめじめした季節から熱中症対策は必要です。気候の暑さを変える事はできませんが、私たちの行動で暑さを乗り越えていけます。早めに熱中症対策を考えていきましょう。

大切なポイント!!

□栄養バランスのよい食事

熱中症を予防するためには、体内の水分と電解質（ナトリウム、カリウムなど）のバランスを保つことが大切です。おすすめは、味噌汁を飲むことです。汗をかくと塩分（カリウム）が失われるため、塩分が摂取でき、具材も入っている味噌汁を意識することがポイントです。他のカリウムを含む食品はバナナ、アボカド、ほうれん草、トマトなどがあります。夏野菜を中心に食べる事をおすすめします。また、朝食を抜くと体温調節がうまくいかず熱中症リスクが上がるといわれています。朝食は必ず食べてから登校するようお願いいたします。

□睡眠をしっかり取る

十分な睡眠がとれていないと、自律神経のバランスが乱れ体温調節機能が低下します。その結果、体に熱がこもりやすくなったりします。暑くて寝苦しい夜が続くと眠りが浅くなり、体の疲れが残ってしまいます。エアコンを上手に使うことで温度調節を行いましょう。また寝ている間も汗をかきます。寝る前にコップ1杯の水を飲むこともおすすめです。

□湯船につかる

湯船で体を温めることで、汗をかく習慣になり、自律神経が鍛えられて体温調節が高まります。暑さへの耐性が強くなるので熱中症予防につながります。睡眠の質も向上し、日中の暑さに負けにくい体になるので湯船につかってリラックスすることも効果的です。

□生活リズムを整える

決まった時間に起きて、決まった時間に寝ることで体内時計が整い、自律神経が正常に働きます。自律神経は汗をかいたり熱を逃がしたりすることに欠かせません。熱中症に負けない体のしくみを作るためには、暑さが本格化する前から、規則正しい生活を意識していけるようご家庭でのご協力をお願いします。