

ほけんだより

令和6年6月1日 No.3
川崎市立百合丘小学校
保健室

6月は雨の多い季節です。晴れると真夏のように暑いのに、雨が降ると急に気温が下がり体調を崩しやすくなります。気温に合わせてこまめに衣服の調節をし、健康管理にご注意ください。また、雨の日は傘に関係のあるけがが増えます。気を付けて登下校ができるようにご家庭でも声掛けをお願いいたします。



熱中症に気をつけましょう

熱中症は夏の暑い時期だけでなく、梅雨どきから梅雨明けの時期にも注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。

活動中に「気持ちが悪い」「頭が痛い」「くらくらする」などの症状が出た場合は無理をせず早めに先生に伝えましょう。

これから夏が終わるまでの間、学校では WBGT 指数（暑さ指数）を測定します。数値によって校庭や体育館が使えない日があるので注意しましょう。

★中休みに外に出るときには校庭にコーンが出ていないか確認しましょう。

赤	校庭では遊べません
黄	校庭で遊べますが、必ず帽子をかぶり、こまめに水分をとり、休けいしながら遊びましょう
コーンなし	校庭で遊べます



熱中症を防ぐ「ひ」「み」「つ」の「く」「す」「り」

- ① かげでやすむ ② すをのむ ③ めたいものでからだを冷やす
- ④ ーらー（エアコン）を上手しょうずにつか使う ⑤ いみんをとる ⑥ ようり（ごはん）をしっかりたべる

水泳の学習が始まります
体調は万全かな？



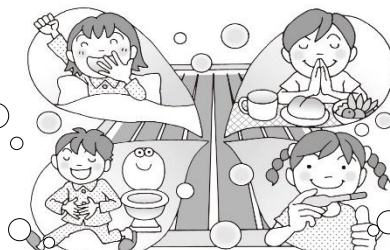
じゅうぶんな
睡眠

体調が悪いときは無理を
しないようにしましょう

朝ごはんを
食べる

排便でおなか
スッキリ

朝の健康
チェック





歯と口はからだの「入り口」

歯と口は、私たちが食べ物をとるための、言わば「入り口」です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりものをかんで食べることができず、からだにとって大切な栄養をとれなくなってしまいます。「もっと甘いお菓子を食いたいな」「歯みがきはめんどうだな」…そんな気持ちにストップをかけて、歯と口、そこからつながるからだ全体がずっと健康でいられるように気をつけてほしいと思います。

気になる場所はプールの前にお医者さんに相談しよう



とびひ…かきむしったところの浸出液、水疱などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状が悪化します。治るまでプールには入れません。

アタマジラミ…感染していても、治療を始めていれば、プールには入れます。ただし、タオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

* 水泳指導の参加にあたって健康面で配慮が必要な場合は、主治医の先生とプールの参加について注意事項などを確認し、学校にお知らせください。

おうちの方へ

- 6月20日の内科検診(2, 4, 5年生)をもちまして、今年度の定期健康診断がすべて終了となります。書類の提出等にご協力いただき、ありがとうございました。検診で病気や異常が見つかったお子さんには、「結果のお知らせ」をお渡しします。すでに継続して通院されている疾病や、保健調査票にてお知らせいただいている疾病についても、健康診断の結果としてお知らせの紙をお渡ししています。経過観察中の場合は、受診報告の欄にその旨を記入し、担任までご提出ください。身体計測の結果等を含めた健康診断結果の一覧は7月にお渡しする予定です。

健康診断の日程6月

- | | | |
|----------|-------|-------------|
| 6月 6日(木) | 歯科検診① | 2・4・6年生 |
| 6月13日(木) | 歯科検診② | 1・3・5年生、個別級 |
| 6月20日(木) | 内科検診② | 2・4・5年生 |

ジメジメ・どんよりでも



麻生区役所より健康情報をお伝えします

あっ、そうなの!? 麻生区長寿日本一 ~その先へ~

【ビタミン VS 日焼け】

元気な体の基本は骨作りです。子どものうちに十分な骨量を蓄えましょう。そのためには運動、タンパク質、カルシウムと共に、日光を浴びることにより生成されるビタミンDが必要です。「ちょっと日焼けが心配…」という方には「ビタミンD生成・红斑紫外線量情報」(国立環境研究センターHP)でその日の照射時間の目安を教えてください。ご参考になさってください。

