

# ほけんだより 6月

令和8年6月1日

川崎市立宮崎小学校

保健室 発行



運動会も無事に終わり、6月は水泳学習や5・6年生の宿泊学習が予定されています。もうすぐ梅雨の時期、気温の寒暖差が激しくまた湿度も高いため、過ごしづらく体調を崩しがちです。元気に過ごせるように、睡眠・食事等、基本的な生活習慣を見直してみてください。

## 歯科検診について

6月11日(木) あおぎり・1・5・6年

6月18日(木) 2・3・4年

上記の予定で歯科検診を行います。当日は朝の歯磨きを丁寧にしてください。歯科検診の結果は、病院受診の要・不要に関わらず、全児童にお渡しいたします。お手元に届いた「歯科健康診断結果のお知らせ」をよくご覧になり、受診の目安にしてくださいと思います。



## 水泳学習が始まります



6月8日(月)から水泳学習が始まります。安全に学習が進められるように、以下の点にご留意ください。

- 下記の疾病の場合は主治医に相談し、参加・不参加を判断してください。
  - ①心臓・腎臓病(特に医師の判断を要する)
  - ②呼吸器疾患の者(気管支炎、肋膜炎、肺結核性疾患など、ただし、喘息は除く)
  - ③その他急性中耳炎、急性外耳炎
  - ④病気直後、手術直後
  - ⑤過去に意識障害を起こしたことがある者
  - ⑥その他プールを介して他人に感染させる恐れのある疾患に罹患している者(皮膚疾患、眼疾患等)
- 体を清潔にし、ツメは短く切っておきましょう。
- 睡眠を十分とり、朝食をしっかりと食べ、体調を整えて参加しましょう。

## 熱中症について

今年の夏も猛暑が予想され、教育活動含め、登下校なども注意が必要です。暑い日の体育や野外活動の際は、マスクをしていると熱中症の危険が高まりますので、外すよう声掛けをします。熱中症対策として『うちわ・せんす・首周りを冷やすようなもの』を学校に持たせていただいても構いません。(ミニ扇風機は不可)なお、5月のほけんだよりにも記載しましたが、水筒の中身は、お茶やお水、暑い時期に限りスポーツ飲料も可としています。(スポーツ飲料を水筒に入れる際は、金属の溶出による中毒などを防ぐため、水筒の確認をご家庭でお願いいたします)毎年落とし物が多いので、持ち物には必ず記名してください。

梅雨から夏にかけて急に暑くなると、体がついていかず熱中症になるリスクが高まります。暑さに負けない体を作るためには『暑熱順化(暑さに体を慣れさせる)』が大切です。暑さを感じてすぐに汗をかけるようになったり、効率的に体温を下げられるように血流を増やしたりと、暑さに対応できるように体が体温調節の準備を整えます。

### 《暑熱順化するためには》

- ①涼しい時間帯にウォーキングや軽いジョギング、自転車をこいで汗をかく。
- ②暑さが厳しくなる前は、冷房を控えて体を慣らす。
- ③シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく。

☆一週間から10日くらい続けると、同じ運動をしていてもつらさが減って体が慣れてきます。それが暑熱順化が起きているサインです。夏に負けない体をつくりましょう。

また、不調が感じられる場合には、早めに教職員などに申し出るようご家庭でもお伝えください。

5月14日の耳鼻科検診の際、耳鼻科校医(宮崎台耳鼻咽喉科)細井広道先生よりお話がありました。



健康診断はあくまでもスクリーニング検査です。今回、お知らせをお渡ししていませんでしたが、気になる症状がありましたら早めに耳鼻科を受診してください。特に鼻出血が頻繁にあるお子さんは、一度耳鼻科専門医に受診をしてほしいです。なお、今回の検診時に症状があり「耳鼻科健康診断のお知らせ」を受け取ったご家庭も、早期受診をお勧めします。特に「耳垢栓塞」のお子さんは、プールが始まる前に受診してください。