

ほけんだより

令和6年6月27日

川崎市立向丘小学校 保健室

◎7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」

7月に入り、暑い日が増えてきました。暑い日が増えるということは、暑さで体調を崩す人が増えるということでもあります。外での活動の後に、頭が痛い、気持ち悪いなどの理由で、保健室の来室が増えたと感じます。暑さで、体調を崩さないようにするためにも、こまめに水分補給をしたり、日陰で時々休むようにしましょう。また、神奈川県のある関東地方は、6月21日に梅雨入りを迎えました。梅雨に入ると、ジメジメしたり、天気が変わりやすくなったりします。雨の日には、気圧が低くなることで、体調が悪くなることもあります。自律神経（体の様々な部分の働きをコントロールしている神経）が乱れることで、体が正常な働きをするのを、邪魔してしまいます。自律神経を安定させるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。このようにして、暑い日やジメジメした日を上手に過ごしましょう。

◎全ての健康診断が終わりました

歯科検診も全学年終わり、全ての健康診断が終わりました。また、歯科検診の結果は、全員に配っているので、お家の人に渡しましょう。歯や口の病気は、自然に治ることはないので、悪化してしまいます。そのため、医療機関での受診が必要な人は、早めに治療してもらいましょう。全ての健康診断の結果を一覧表にしたものを配ります。もらったら、お家の人に渡し、一緒に見てみましょう。お家の人と、みなさんの体のことについて一緒にお話してもいいかもしれませんね。

◎水泳学習が始まります

まもなく、水泳学習が始まります。水泳の時間を安全、安心に過ごすためにも、当日の朝は健康チェックを忘れずにして、体調の悪いときは無理をしないようにしましょう。

水泳学習中には、毎年、プールサイドで転ぶけがが発生しています。濡れたプールサイドは、滑りやすく、転ぶと大きなけがにつながるので、必ず歩きましょう。

また、プールでも熱中症に気を付けなければなりません。一見涼しそうでも熱中症になりやすいプールですが、水温が高いと熱中症のリスクが高まります。汗をかいても水に流れてしまうので、自分がどれだけ水分を失っているのか気づきにくいので要注意です。

◎もうすぐ夏休み

あと3週間ほどで、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。けがや事故に合わないよう
に気を付けて、夏休みを楽しんでください。毎日、元気に過ごすために、下のようなことに気を付けよ
う！

- ・出かける前に気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しよう！
- ・朝、昼、夜、しっかりと食べましょう！冷たくてさっぱりしたものも良いですが、スタミナ切れになっ
てしまうので、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。
- ・のどが乾いたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう！汗をたくさんかくときは、スポーツ
ドリンクやタブレットなどで塩分も取りましょう。
- ・汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使ったりして、ぐっすり眠れる環境づくりを
しよう！
- ・入浴や軽い運動で汗を流そう！冷房の効いた涼しい部屋でごろごろしてばかりだと、身体が暑さに慣
れず、外に出たときに、上手に体温調節や発汗ができなくなってしまう。

保護者の方へ

歯科検診も終わり、全ての健康診断が終わりました。医療機関への受診が必要なお子さんには、「結果
のお知らせ」を配付しています。お子さんに「結果のお知らせ」をもらっていないか、声掛けをお願い
いたします。受診が必要でまだお済みでないおさんは、早めに医療機関を受診し、ぜひ治療してください。

また、まもなく水泳学習が始まりますので、以下の内容は、お子さんと一緒にご確認をお願いします。

- ・前日と当日は、お風呂に入って身体を清潔にしてください。
- ・耳や、目、人にうつりやすい皮膚の病気の治療は済ませておいてください
- ・手や足の爪は短く切っておいてください。自分だけでなく、周りの友達を傷付けてしまうことがありま
す
- ・睡眠と朝食をしっかりとるようにしてください。体調不良を引き起こす大きな原因となります。
- ・プールから上がった後は、しっかりと身体や髪の毛の水を拭きとりましょう。

※プールの時間を安全、安心して過ごすためにも、ご協力とご理解のほど、
よろしくお願ひいたします。