

5月 保健月目標

けがを予防しよう



すこやか

運動会 ケがなく力をはつきするために



熱中症が起こりやすいのは？

気温や湿度が高い、風が弱い、
日差しや照り返しが強いつきは、
皮膚の表面から外気へと熱が逃
げていかず、汗の蒸発も十分でな
いため、体温がうまく下がらな
く、体に熱がたまってしまいます。
また、梅雨の晴れ間など急に気温
が上がったときも、まだ体が暑さに慣れていないことから、
熱中症が起こりやすいです。さらに、睡眠不足だったり、
感染症や下痢などで本人の体調がよくない場合にも注意が
必要になります。



熱中症を防ぐために

- 帽子などで直射日光をさける
- こまめに水分をとる
(汗をかいたら塩分も一緒にとる)
- 涼しい服装をする
(吸湿性や通気性のよい素材などを選ぶ)
- 外で活動するときは途中で休憩をとる
(無理をしないことが大切)
- 日頃から体調を整える
(十分な睡眠、バランスのよい食事など)



おうちの方へ

<保健室から>

新学期が始まり1か月半が過ぎました。また、運動会も目前に迫ってきています。新しい環境や周りの友達や先生との関係にも徐々に慣れ、元気に見える子どもたちですが、その一方で当初の緊張がゆるんでくることで、知らず知らずのうちに体も心も疲れがたまってくる時期です。お子様の体調管理にご留意いただき、元気に学校生活が送れるよう、引き続きよろしくお願いします。また、ご心配なことがありましたら、気軽にご相談ください。お子様が心身ともに健やかな学校生活がおくれるよう、保護者の方とともに考えていきたいと思います。

☆健康観察のポイント☆

- ・ 朝、すっきり起きられたか？
- ・ 食欲はあるか？（特に、朝食はしっかり食べられたか？）
- ・ 体の調子が悪い・痛いなどの訴えがないか？
- ・ 元気がないなど、普段と違った様子はないか？

朝は、忙しい時間帯ですが、朝食の時間などに、お子様の様子を「みて」…表情や顔色、「聞いて」…声の大きさなど言葉以外のメッセージもチェックしていただきたいと思います。

<暑くなってきました・・・>

子どもは大人よりもたくさん汗をかくため、放課には水分の補給ができるよう、必ず毎日お茶をもたせていただきたいと思います。また、ハンカチ・ティッシュの他に、汗拭き用のタオルもあるとよいです。さらに、登校時と日中の温度差が大きいため、羽織るものなどを用意し、調節しやすい服装にしていただけたらと思います。

<健康診断について>

4月からいろいろな検査・健康診断を行っていきます。結果は、1学期末に健康手帳でお知らせをします。身長・体重を早めに知りたい場合は、担任までお知らせください。また、精密検査や病気の疑いのあるお子様には、その都度「結果のお知らせ」を配付させていただきます。（歯科の結果は、異常なしの場合にも配付します）その際は、早めに専門医を受診し、結果を学校までお知らせください。内科・耳鼻科・眼科・歯科の健康診断については、実施日が複数日になりますので、兄弟姉妹で実施日が異なることもあります。なお、学校で行われる検査・健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われるものを選びだすものです。そのため、病院受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますが、ご理解ください。