

ほけんだより 7月

平成27年7月2日
厚木市立玉川小学校
保健室



子ども達が楽しみにしている夏休みまであと少しです。これから気温が高くなると体が暑さに慣れず体調を崩しがちです。

生活リズムを整え、服装や水分補給などに気をつけながら、暑さに負けない体づくりを心がけ、皆元気に過ごして欲しいと思います。



かくれ脱水に注意しましょう!

気温の高い日は水分補給などに気をつけていても、気温が30度以下などあまり暑くない日は気にしない人もいます。しかし気温が高くなくても、湿度が高くジメジメしている時には、気が付かない内に脱水症状初期になっている「かくれ脱水」に注意が必要です。

6月は涼しい日が多かったのですが、何人か「気持ちが悪い」と言って来室した人がいました。話を聞くと、やはりあまり水分をとっていなかったことがわかりました。こまめな水分補給を行わないと、知らず知らずのうちに脱水症状が進むということもあります。一人一人が意識して、予防対策を行ってほしいと思います。



☆脱水予防のポイント☆

- ①温度・湿度をチェック!
- ②のどが渴いたら、必ず水分補給!(のどの渴きを感じなくても、こまめに水分をとる)
- ③外出するときは、帽子などで日よけをする!
- ④無理をしないで、適度の休憩を!(特に運動中)
- ⑤日頃から、栄養バランスの良い食事をし、よく眠る!(やっぱり基本は生活習慣)

子ども達の中には「のどが渴いていない」と言って水分をとらない子がいます。また、水筒の中身がなくなると水分をとらない子もいて、とても心配です。

学校では、機会あるごとに子ども達へ話をしています。ご家庭でも話題にしていきたいと思います。



健康手帳をお返ししました!

4月から行われてきた健康診断がすべて終了したので、結果を記入した健康手帳をお返ししました。



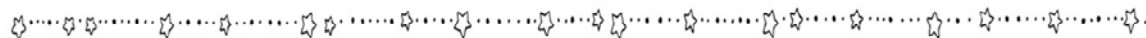
☆健康手帳を見る時のポイント☆

身長・体重や各検査の結果・・・2p・5p(1~3年)3p・7p(4~6年)
歯の検査結果について・・・16p(1~3年)5p(4~6年)
身長と体重のバランスグラフ・・・4p(1~3年)6p(4~6年)

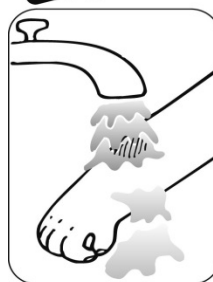
*該当箇所に押印をお願いします。

その他、健康のめあてを書くページなどもあります。検査の結果や毎日の生活をふり返り、今年度気をつけたいことなどを考えてみましょう。

学校への最終提出日は、7月10日(金)です。お忙しいとは思いますが、お子さまと一緒にご覧になり、体について、成長について話していただけると嬉しいです。



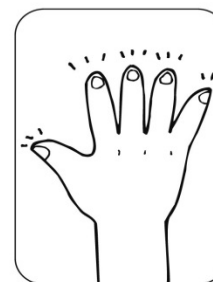
虫さされかきむしらないで



洗い流す



かゆみ止めをつける



爪を短く

虫さされで保健室に来る人が増えています。かきむしった後に来る人が多いので、さされたら早めに対応するようにしましょう。

今年の七夕のお天気はどうでしょうか?

朝会で、校長先生から七夕の由来のお話を聞きました。その中で、七夕の日が雨だと「カササギ」という鳥が群れを成して、天の川に橋をつくってくれて、織姫と彦星は会うことができるとのことでした。このお話を聞いて、「雨でも会うことができるんだ・・・よかった!」とホッとしました。

今年も保健掲示板に笹を飾り、子ども達に願い事を書いてもらっています。サッカー選手になれますように、ケーキ屋になれますように、お金持ちになれますように・・・などいろいろなお願い事が飾られています。

みんなのお願いごと、かないますように・・・。

