

ほけんだより 7月

令和5年7月4日 灘小学校保健室 No.4

おうちのかたといっしょに読みましょう

7月のほけんもくひょう

「夏を健康にすごそう」

雷がなったかと思ったら、急に大雨が降ったり、急に晴れ間がでてきたりと天気が急に変わりやすい日が続いています。このような時季は、やはり『熱中症』が気になりますね。水分や塩分が足りて

いないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは、特に注意が必要です。

学校では、プールや体カテストなど外で活動する時間が多くなっているためか、つかれや水分不足などで体調をくずしている人が増えています。まずは、生活リズムをふり返って、健康に過ごせるようにしましょう。

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のために…運動前にチェック！

うんどうまえ



あさ 朝ごはんは食べたかな？



たいちょう もんだい 体調は問題ないかな？



すいぶん 水分はとったかな？

皮膚トラブルが増えています。さされたときは、

「かきむしらない！」

とびひになってしまうこともあります。

学校で、はれやかゆみがひどいときは、先生へ

伝えるようにしましょう。

虫にさされたら…



よ〜く 洗って 冷やしましょう
腫れやかゆみがひどいときは病院へ

暑いときこそはだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度（ジメジメ）。少しでも涼しくすごしたいですよね！そこで、あなたはふだん肌着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ない」という人、実はそんなをしています。

肌着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときにくらべてからだの間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられ、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、せいけつにたもつこともできます。

汗には、からだの熱をさます役割がありますが、肌着をつけることでその効果をアップ↑させることができます。

暑いときこそ肌着、オススメです！



★おうちの方へ★



子どもたちが楽しみにしている夏休みはもうすぐです。遊びはもちろん、勉強や運動など、いろいろな計画を立てていることと思います。一方、できるだけ夏休みに入る前に、この4月から実施した健康診断結果の「見直し」をお願いいたします。

受診・再検査の必要があるお子さんには、順次「健診結果のお知らせ」を配付しています。まだ受診できていない方や現在受診中の方は、受診が終わり次第、学校へ「健診結果のお知らせ」のご提出をお願いいたします。なお、4～6年生の視力等の結果は、7月6日の眼科健診終了後に配付します。



★健康カードの配付について

今週末に、身体測定値・疾病異常等の有無を記入した「健康カード」を保健連絡袋に入れて配付します。ご確認と押印の上、7月14日（金）までに保健連絡袋に入れて学級担任へご提出ください。

★生活リズムチェックカードの結果について

「生活リズムチェックカード」の取組にご協力いただきありがとうございました。現在保健委員と一緒に結果をまとめています。報告までしばらくお待ちください。