

ほけんだより 6月

向山小学校 保健室
平成30年6月15日

～明るく☆仲良く☆根気よく～
おうちの人といっしょによんでください。

6月の健康診断日程

今月も健康診断があります。どちらも校医の先生による検診です。服装等準備がありますので、ご家庭でもお子さんと一緒に確認をお願いします。

検診項目	月日(曜日)	対象学年	時間	留意事項
眼科検診	6月20日(水)	全学年	13:30～	眼の状態を診ます。当日は、前髪が眼にかからないよう、ヘアピンなどで留めておいてください。
内科検診 結核検診 運動器検診	6月27日(水)	全学年	13:30～ 検診のため、 3年生以上は 6時間授業と なります。	心臓、肺、皮膚、背骨等の状態を診ます。 当日の服装は運動着の半袖を着用します。(中の肌着等は脱いでおきます。)

暑さになれていないこの時期、熱中症に注意しましょう！

梅雨の季節です。曇りや雨のときは肌寒く感じることもあるのに、晴れると蒸し暑い…。この時期は気温の差による体調不良や熱中症に気を付けて過ごしましょう。

急に暑くなる日は要注意！

熱中症は、体の水分量や体温をうまく調節できなくなり、めまいや頭痛、吐き気などの症状を引き起こした状態のことを言います。

気温が高くなってから3～4日たつと、汗をかいて体を冷やす機能がスムーズに働くようになります。さらに3～4週間たつと汗に無駄な塩分を出さないようになり、けいれんや頭痛、意識の障害などが生じるのを防ぎます。このようなことから、暑さに体が慣れていないうちは熱中症になりやすいため、無理をしないようにすることが大切です。

熱中症予防に大切なこと 3か条



□ **睡眠**をしっかりとる
寝不足は、体調をくずすものになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。



□ **朝ごはん**を食べる
寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんでき取りましょう。



□ **暑さ**になれておく
暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。

気温がそれほど高なくても、湿度が高い日は熱中症になりやすいです。

- ☆運動するときは休憩をしながら行う。
- ☆喉が乾く前に水分をとる。
- ☆帽子をかぶる。
- などの工夫をしましょう。

プールでの学習が始まります！


水泳は心臓や肺の働きを強くし、全身を鍛えるためにとってもよい運動です。みんなで楽しく気持ちよくプールに入ることができるよう、次のことを注意してくださいね。

また、治療中の病気がある人や大きな傷や膿が出ている人は主治医の先生にプールに入ってもよいかの確認をしてください。

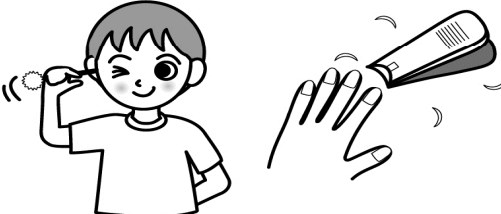
がくしゅう

たのしいプール学習にするために


すいみんをたっぷりとして
朝食はきちんと食べましょう



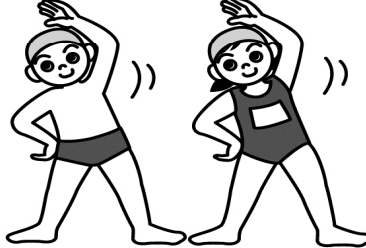
みみ
耳あかをそうじて
つめは切っておきましょう




たいちよう わる
体調が悪いときは
無理をせずに休みましょう




およ まえ じゅんびうんどう
泳ぐ前の準備運動を
しっかりやりましょう



プールでは、ふざけない
走らない飛び込まない



はい まえ で
プールに入る前と出るときは
かならずシャワーを
あびましょう
め 目もよく洗いましょう



出典：健康教室 平成25年 6月 東山書房

気温、湿度が高くなる夏は、食中毒が起こりやすいです。その多くは菌が原因です。菌を体に寄せ付けないための方法を知って夏を元気に過ごしましょう。

食中毒を予防するための3つポイント

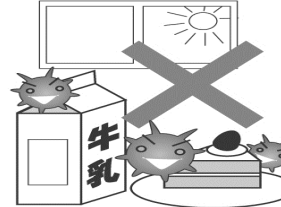
つけない



石けんを使って手を洗い、手についている菌を洗い流しましょう。

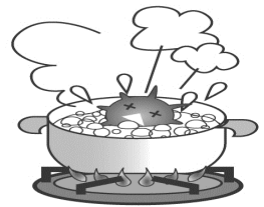
汚れが残りやすい場所は、指と指の間、指先、親指の付け根です。

ふやさない



食べ物を長時間、置いておかないようにしましょう。冷蔵庫に入れておけば大丈夫と思わず、食べ物がいたんだら処分しましょう。

やっつける



菌は熱に弱いので、食べ物はしっかり加熱しましょう。

菌をやっつけるための加熱の目安は、食品の中心部の温度75℃で1分以上です。