

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
第 4 号
平成 26 年 6 月 23 日



～ 6 月の保健目標 ～

★歯を大切にしよう

★梅雨時の健康に注意しよう

～健康診断がすべて終了しました

ご協力ありがとうございました～



5日の歯科検診をもちまして今年度の定期健康診断がすべて終了しました。各検診結果について『内科』『耳鼻科・聴力』『眼科・視力』などは、校医が検診により受診をお勧めする児童のみに通知を配付しています。なお、『歯科』の結果は児童全員にお知らせしています。

校医検診で通知を配付した児童および歯科検診でむし歯等の指摘があった児童のみなさんは、早めに医療機関への受診をお願いいたします。また、受診をされましたら『受診報告書』を学校へご提出ください。

『健康手帳』をご確認ください！！

本日、『健康手帳』を配付しました。今年度の「定期健康診断の記録」を2～3ページに記載していますので、ご確認ください。また、4～5ページの「身長と体重の記録とグラフ」は、お子さんと一緒に成長を確認しながらご記入ください。

健康診断結果の確認が済みましたら、保護者印欄に押印の上、

6月26日（木）まで返却をお願いします。



『健康手帳』には、健康に関する情報がたくさん書かれています。保健学習の授業内容にかかわる内容もわかりやすく解説されていますので、生涯にわたる健康の保持・増進を考えるためにも、ぜひお子さんとともにご一読ください。

【重要】

食物アレルギーに関して、今まで特に症状がなかったお子さんが、強いアレルギー症状（アナフィラキシー）を起こす事例が近年増加しています。学校でも十分注意をしていますが、ご家庭においても何かアレルギー様症状があった場合には、学校にも速やかにお知らせください。

梅雨時の健康管理について

その① 雨の日のケガ防止



その② 熱中症予防

今月はここに
注意!!

熱中症

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続くときに発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて急増します。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。

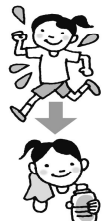


6月21日は、夏至。「夏に至る」と書くように、夏本番が近づき、本格的な暑さが始まるころです。

暑さに備えるからだづくり

◆汗をかく

毎日、軽からだを動かして、しっかり汗をかけるからだづくりをしておきましょう。汗をかいた後は、水分補給を忘れずに。



◆暑さに慣れる

少しずつ、からだを暑さにさらして、慣らしていきます。早くからエアコンに頼りすぎず、設定温度は高めにしましょう。



その③ 食中毒の予防

● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。

