

ようこそほけんしつへ



7月号

下松小学校 ほけん室



今年は、梅雨明けが早くもうすでに真夏の暑さが続いているので、登校してからや休み時間の後などたくさん汗をかいている児童をみかけます。教室でもエアコンを使い始めています。エアコンをつけると風のあたる場所はより寒く感じる場合がありますので、長袖の羽織るものを用意しておいてもよいと思います。よろしくお願いいたします。



【7・8月保健目標】 夏を健康にすごそう！

健康診断結果通知書について



先月にもお知らせをしましたが、健康診断の結果については「健康診断結果通知書」の様式でお知らせをします。検診結果ごとには、「異常の疑い」がある場合は、その都度お知らせをしています。ご家庭で大切に保管されますようお願いいたします。

配布は、学期末の通知表と一緒にお渡しする予定です。何かご不明な点がありましたら保健室にお気軽にお問い合わせください。

「えいせいけんさ」について

衛生習慣を身に付けるために毎週水曜日に「ハンカチ」「ちりし」「つめ」「名札」について検査をしています。

特に低学年は、保護者の方が声をかけていただくことで良い習慣が身に付きます。

名札については、緊急時の対応にも大切なものなので学年・組もご記入ください。

ご協力よろしくお願いいたします。

★1学期の最後は、7月9日（水）です。

予防接種は済まされましたか？

4年生は日本脳炎、6年生は二種混合があります。医療機関に行きやすい夏季休業中に接種できるようお勧めいたします。

「スッキリ・ぐんぐんチャレンジカード」を終えて

今回の「スッキリ・ぐんぐんチャレンジカード」には、**歯みがき**の項目を加えました。1週間毎日みがけていたり、お家の方からも歯みがきの点検をしてもらったりしてがんばっている様子がみられました。できれば、仕上げみがきは、永久歯が生えそろうまで保護者にしていただければみがき残しも少なくなると思います。

また、**起きる時刻**の目安を「6時30分」としました。早起きを頑張っている子や自分で起きようとしている子の様子がみられました。良い生活リズムが身につきますようお声かけをお願いいたします。

7・8月の保健目標：夏を健康にすごそう

7月に入りました。みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しですね。梅雨が終わり、これからさらに暑くなっていきます。水分をしっかりと摂って、生活習慣を整えて熱中症にならないように気をつけて過ごしましょう。

△○○不足は熱中症のキケンあり！△

水分不足



水分補給のポイントは、のどがかわく前に飲むこと。水とうを忘れず持ってきてきましょう。

すいみん不足



熱中症予防には、汗をかくことで体温を下げるのが大切です。すいみん不足だと汗をかく働きが低下してしまいます。

運動不足



毎日、涼しい部屋にいと、体が暑さになれず急に運動をしたときに熱中症になりやすいです。涼しい時間に軽い運動をするといいですよ。

☆☆☆☆☆「すいみん」は健康の基本です☆☆☆☆☆

しっかり眠ると心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は心身にさまざまな不調をもたらすので、早寝・早起きをこころがけましょう。

ぐっすりねむるための工夫



早く起きる

まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。



強い光をさける

ねる1時間前からは、テレビやタブレットをみるのをやめましょう。



入眠儀式をつくる

ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。
例) 次の日の準備をしてベッドへ