

けんこうのアンテナ



6月から暑い日が続いています。暑さには慣れてきましたか？暑さに体を慣らしていくと、「いい汗」をかけるようになり、暑さに強い体ができます。暑さに慣れるために、効果的な3つのことは、

- ① 軽い運動をする
- ② エアコンを使わずすぎない
- ③ 風呂（湯船）につかる

といわれています。学校では、暑さ指数を確認しながら、外遊びや体育の授業を実施しています。熱中症を予防するために、水分ほきゅうは、こまめに、すこしずつとるようにして、のどがかわく前に飲むようにしましょう。

熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる



スッカリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト



いい汗をかくためには、冷房は控えめにして運動をしよう！



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！

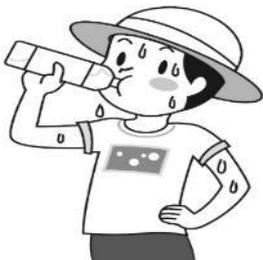


7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

朝ご飯 熱中症予防にも最適！

外気との差は5℃以内



熱中症に注意する。(こまめに水分補給、帽子をかぶる。)



夜ふかしをせず 睡眠をしっかりとる。



1日3食。バランスよく栄養をとる。



体を冷やしすぎない。(エアコンの設定温度や冷たい物の取り過ぎに注意)

参加者大募集！

夏休み健康プロジェクト

◎募集 「元気カード」に取り組んでみよう！

「すいみん」「朝食」「運動」「排便」「体重管理」の目標ができたかをチェックするカードを作成中です。生活習慣に気をつけながら、楽しく元気に夏休みを過ごすための取り組みです。ぜひ参加してくださいね！※詳しくは、別紙配付の手紙を読みましょう！



けんこう きろく はいふ 「健康の記録」配付について



今年度の定期健康診断の結果が記載された「健康の記録」を配付します。体の状態や発育の様子について、お子さんと話す機会をもつていただければと思います。

結果の用紙は家庭保管していただき、ファイルのみ7月4日（金）までに学級担任へ返却をお願いします。

※5年生の脊柱側弯症検診はまだ結果が届いていません。詳しい検査が必要となる場合は、結果がわかり次第個別にお知らせいたします。



すでに相談・治療が終了している場合は、連絡票・治療済証をご提出ください。用紙を紛失してしまった場合は再発行しますので、お知らせください。

◎6月は、歯みがきタイム・歯みがきカレンダーの取り組みのご協力ありがとうございました。給食後の歯みがきが定着してきました。4・5年生の小見川宿泊学習でも、しっかり歯みがきをしている姿にうれしく感じました。

保護者の方へ 学校の管理下でケガをしたとき

登下校中に足をひねって捻挫した。体育や休み時間にけがをして、帰宅後受診したなど学校管理下のけがで受診した場合は、学校までお知らせください。

医療費が5,000円以上（保険証を提示して1,500円の自己負担）の場合は、スポーツ振興センターの給付申請ができ、医療費が返ってきます。佐倉市の子ども医療費助成制度の受給券を使用して200円の自己負担で受診できますが、そちらとの併用はできません。スポーツ振興センター申請を優先してください。申請用紙は保健室にありますので、申請希望の場合は夏休みにはいる前に、担任にご連絡ください。申請手続きに、不明な点がありましたら、保健室にお知らせください。

けんこう きろく 【健康の記録】からわかること

★体格…身長・体重の増え方を確認しまし

よう。1年間で4cm以上背の伸びがな
い場合は成長曲線を作成しての確認を
おすすめします。

★栄養状態…肥満度30%以上は要注意！

肥満度が高いと、生活習慣病にかかり
やすくなります。毎日の食事、おやつ、
運動などに気をつけましょう。

★視力 …昨年と比べて視力が落ちていたら

早めに眼科を受診しましょう。

★むし歯…むし歯は放っておいてもよくなり

ません。早めの治療をおすすめします。

