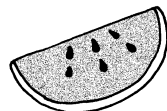




ほけんだより7月



ムシムシ、ジメジメ、すっきりしない毎日が続いていますが、体調等崩していないでしょうか。これからが夏本番です。毎日の生活を振りかえり、しっかり睡眠、しっかり食事を心がけて、夏バテを防いでください！

暑い夏、のどがかわいた～！その時、何を飲みますか？

糖分を多く含む飲料を飲みすぎると…



添加物もいっぱい！

着色料 保存料 甘味料

①砂糖のとりすぎ

- ・肥満になる
- ・食欲がなくなる
- ・むし歯になる



②カルシウムの不足

- ・骨折しやすくなる
- ・傷が治りにくくなる
- ・鼻血が出やすくなる



③ビタミンB1の不足

- ・集中力に欠け、ぼーっとする
- ・疲れやすい



糖分を多く含む飲料（500mlペットボトルには、角砂糖約12～17個分が含まれています！



糖分を多く含む飲料の飲み過ぎは、身体によくありません。水分補給は何ですか、きちんと選ぶことが大切です。お茶や麦茶を飲むようにしましょう！

◆本日「健康の記録」を配付しました。

4～6月に実施した各検診の結果です。異常があった項目については、検診後に「結果のお知らせ」を配付してありますので、医療機関を受診し、学校へ提出をお願いします。すでに提出済みの場合は「済」を記入してありますので、ご確認ください。何も連絡のなかった場合は異常ありませんでした。引き続き健康的な生活を送るようにしてください。

カードをご覧になりましたら、保護者印欄に押印し、7月14日（木）までに提出してください。

※5年生の脊柱側弯症検査結果については、結果が分かり次第、異常のあった場合のみ連絡します。

◆①「チャレンジマイヘルスプラン」を夏休みのしおりと一緒に配付します。

8月1日～8月30日まで、記入例を参考に、自分で目標を決めて取り組んでみましょう！応募用紙は、学校でまとめて保健センターへ送ります。

◆②「はみがきカレンダー」を夏休みのしおりと一緒に配付します。

「はみがき」が夏休みにならないように、1日3回毎日はみがきをしましょう！

◆③「う歯予防に関する作品」の募集について（希望者のみ）

作文（2年生）・図画（3年生）・ポスター（4年生）・川柳（5年生）・書写、標語（6年生）一生使う自分の歯です。歯の大切さを感じられる作品作りに、取り組んでみましょう！

※①～③の提出は、9月1日です。



知って防ごう！「熱中症」

～千葉県学校保健安全課より～

○症状○

立ちくらみ
筋肉痛
発汗

低度

頭痛
吐き気
だるさ

中等度

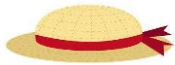
意識無し
けいれん
高体温

高度


○予防のポイント○

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れも影響します。気温が高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。


屋外では、帽子を着用しましょう。(直射日光を避けましょう)




涼しい服装を心がけましょう。(吸湿性や通気性のよいものを選びましょう)



こまめに水分を摂りましょう。(30～60分に1回、50～200ml)



日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう。



運動の前に、体調を確認しましょう



のどが乾く前に、早めの水分補給をしましょう。

○熱中症の応急処置○

- ① 休息をとる
 - ・涼しいところで、頭を低く、足を高く保ち、衣服をゆるめる。必要に応じて脱がす。
- ② 冷却・水分補給
 - ・首、わきの下、足のつけね等の動脈を冷やし、スポーツ飲料等(0.2%程度の食塩水可)を少量ずつ飲ませる。
- ③ 回復がみられない場合は、救急車(119番)を要請する。

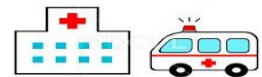


photo.jp / 0000227



【確認です】 新型コロナウイルス感染症対策のための健康観察について

○以前よりお知らせしているとおり、お子さまや同居するご家族等の中に、体調がすぐれない人がいる(発熱等、健康観察カードの項目に一つでも該当する項目がある)場合は、登校をお控えください。

健康観察カードの項目に、チェックがついている場合は、お子さまの体調確認のため、ご家庭に連絡をとらせていただき、お迎えのお願いをしております。ご了承ください。

○学校では引き続き、朝の健康観察をしています。カード忘れや押印忘れの場合、ご家庭に連絡をとらせていただいております。

朝のお忙しい時間とは思いますが、お子さんの登校前に再度カードをご確認くださるよう、お願いいたします。