

7月

ほけんだより

令和4年7月1日

柏市立柏第五小学校

保健室

おうちのかたといっしょによみましょう

まいにち 毎日蒸し暑い日が続いています。もうすぐ夏休みを迎えますが、この時期は暑さもきびしく、体の調子を崩しやすいです。夜は早く寝て十分睡眠をとり、こまめな水分補給や休憩など、上手に対策をして元気に夏を過ごしましょう。



< 熱中症に気をつけよう! >



☆熱中症とは…?

気温や湿度が高い環境にいると、体温を調節する機能がうまく働かなくなったり、からだの水分や塩分のバランスが崩れてしまったりします。人は、暑い環境に長時間いたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかいて、体温を調節します。しかし、体の水分や塩分が足りなくなると、汗がかけなくなり、体温が上がって熱中症になってしまいます。



☆熱中症になると…?

たちくらみや筋肉痛、頭痛、めまい、けいれんや意識障害が起こってしまいます。

☆熱中症を予防しよう!

熱中症は予防することのできる病気です。予防のポイントを、3つ紹介します。



ポイント1 水分をとろう!

「のどが渇いたなあ」と感じる前に、こまめに水分をとりましょう。
※水とうを持ってきていない人や、量が少なく、途中で中身がなくなってしまう人がいます。ご家庭で確認をお願いします。



ポイント2 暑さに負けないからだをつくろう!

気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



ポイント3 暑さに対する工夫をしよう！

涼しい日陰や室内で、こまめに休憩をとるようにしましょう。外に出るときは、人と距離がとれる時はマスクを外したり、帽子や日傘を使用したりすることもあります。家の中でも室温をこまめに確認しながら、扇風機やエアコンで温度を調節してください。

< スマホやタブレットの使いすぎに注意！ >

スマホ急性内斜視という言葉を知っていますか？内斜視とは、黒目が内側によっている状態のことをいいます。遠くと近くをバランスよくみていると目の筋肉は元に戻りますが、近くの物ばかり見ていると、目の筋肉が縮んだままになり、元に戻らなくなることがあります。近年、スマートフォンや携帯ゲーム機を長時間使うことによる内斜視が、若年者に増えていると言われています。

とくに夏休みは学校に来る時間がなくなり、スマートフォンやタブレットを見る時間が増えるかもしれません。長時間の使用は、視力の低下も心配です。目を休めながら使用する、ご家庭ごとにどのくらいの時間、何をするために使用するのか約束を決めるなどして、使いすぎでしまうことのないようにしてください。

< 健康診断の結果について > おうちのかたへ

◇ 結果のお知らせについて

* 健康診断の結果、受診が必要と判断された児童には「結果のお知らせ」を配付しております。早めの病院受診をお願いします。(歯科検診のみ、異常のなかった児童も含め「全児童」への配付です。) 病院受診後は「受診報告書」を学校へご提出ください。

★6月21日(火)に、4年生希望者を対象に色覚検査を行いました★
色覚検査の結果、専門医を受診したほうがよいと判断した場合には、「結果のお知らせ」を配付しました。受診後は結果をご提出ください。

◇ 「健康診断の記録」の配付について

* 今年度の健康診断の実施状況および結果について記載されている、「健康診断の記録」を配付します。通知票といっしょに配付しますので、ご確認ください。

⇒ 裏面に 柏市保健所で行われる歯科相談についてのお知らせあり