

7月 ほけんだより

令和3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

梅雨になり、ジメジメとした暑さが厳しい季節になりました。そんななか、さわやかな青空をみると、外で思いっきり遊びたくなりますね。しかし、この時期、いままで以上に気をつけたいのは、やはり熱中症です。「体がだるいな」と感じる前の予防が大切です。こまめな水分ほきゅうや休けいなど、上手に対策をしながら、元気に夏を過ごしましょう。



< 熱中症に気をつけよう! >

熱中症にならないためのポイントを4つ紹介します。しっかり確認をして、あついで夏を元気に過ごしましょう。



ポイント1

水とうは、毎日持ってきていますか? 「のどが渴いたなあ」と感じる前に、こまめに水分をとりましょう。

バランスのよい食事で体調をととのえよう



ポイント2

バランスのよい食事は、エネルギーの源です。好ききらいをせずに、3食しっかり食べましょう。

暑さに負けない体力をつけよう



ポイント3

外で体を動かして、あつさに負けない体づくりをしましょう。また、早寝早起きを心がけて、規則正しい生活をおくりましょう。

帽子や日傘で日差しをさえぎろう



ポイント4

外で遊ぶときは、ぼうしをかぶりましょう。また、日かげやすずしいところで休けいをしましょう。



「マスクの着用」と「熱中症の予防」

マスクをしていると、気づかないうちに水分不足になってしまったり、体の熱が外に逃げにくくなってしまったりと、熱中症の危険性が高くなります。感染症対策は忘れずに、熱中症を防ぐために、「マスクを外すこと」も心がけましょう。

【マスク着用のお約束】

- ① 鬼ごっこなど、走ったりするときは、マスクを外しましょう。
- ② マスクを外したら、おしゃべりはしないで、お友達とは「片手分の距離」をとりましょう。
- ③ マスクをつけるときは、呼吸が整ってからにしましょう。
- ④ 登下校中もマスクを片耳にかけて一時的に外すなどして、息が苦しくならないようにしましょう。



< 健康診断がおわりました！ >

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。ご確認のうえ、お早めに病院受診をお願いします。（今年度より、歯科検診の結果のみ、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」を保健室へご提出ください。



4年生の希望者を対象に色覚検査を行いました。

色覚検査の結果、医療機関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。受診後は結果を保健室に提出ください。

◇ 「健康診断の記録」の配付について

* 今年度より「健康診断の記録」を配付します。「健康診断の記録」には、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。