

# 保健だより7月号

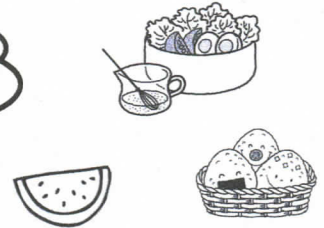
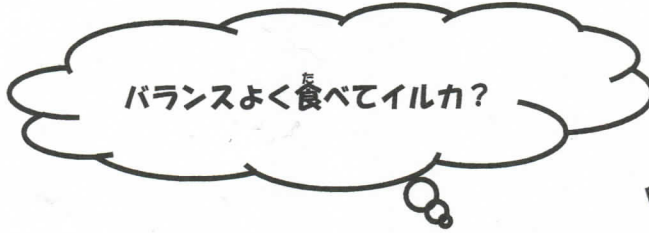
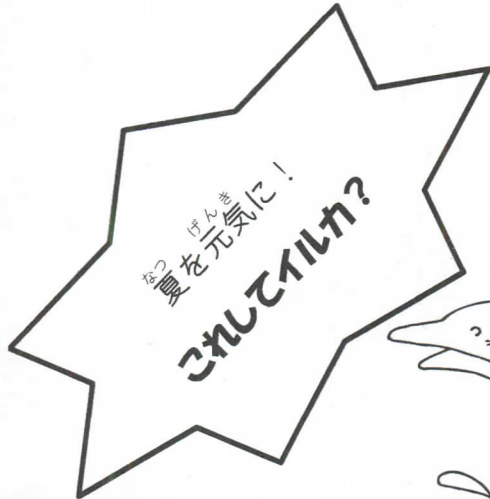
令和4年 6月30日  
大田区立 池雪小学校  
校長 尾上 健二  
養護教諭 久坂 葉子



いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかいてしまいますね。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずにしてください。

また、エアコンのきいた部屋にいと肌寒く感じる人もいます。カーディガンなどはおるものが1枚あるといいですね。

今年の夏も元気に乗り切りましょう。もうすぐ、楽しい夏休みです。



冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか。冷たいもので胃腸が冷えたり、かたよった食事で栄養が不足したりすると夏バテの原因になります。1日3回バランスよくいろいろなものを食べるよう心がけましょう。



つつい水分補給を忘れていませんか?たくさん汗をかいて体からどんどん水分がでていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。『のどがかわいた』と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。



寝る直前までスマホやゲームをしていませんか?睡眠不足も熱中症の原因になってしまうので注意しましょう。寝る1時間前には電源をOFFにしてください。



簡単にシャワーですませていませんか?高温多湿の日本の夏はつかれます。さらに冷房で体の中まで冷える場合も…。ぬるめのお風呂にゆっくり入ってつかれをとりましょう。

# 定期健康診断が終了しました

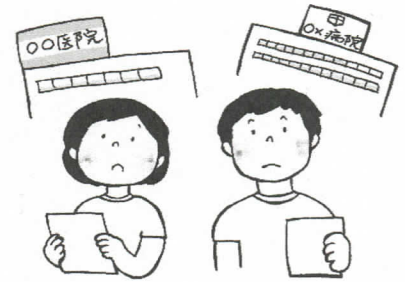
子どもたちが元気に学校生活を送るため、体に病気や異常がないか4月から検診を実施してきました。結果は区から届き次第、健康カードに貼ってお知らせします。

又、受診連絡票をもらった人は、早めに受診をして治療の有無を確認してください。学校で行う検診では、スクリーニングといって疑いも含めた診断をしています。

受診をする際には、病気の有無を確認し、治療の必要があれば治療するというように捉えていただけたらと思います。

受診連絡票をもらい、【受診したが異常なしだった】という人もいますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

もうすぐ夏休みです。長い休みの間に、まだの人は是非受診をしてください。



## プールの日の健康観察のお願い

プールが始まりました。子どもたちも楽しみにしているので、『これくらいなら大丈夫かな?』と、つい無理をしまいがちです。無理をすると、お子様の体調が悪化するだけでなく、新型コロナウイルス感染症やプール熱・感染性胃腸炎などの集団感染の危険もあります。プールの衛生面には十分注意していますが、ご家庭でも集団感染の予防にご協力をお願いします。

### 朝の健康観察のポイントです！

- 前日、よく眠れていない時は控えましょう。真っ青になり、悪心、嘔吐することがあります。
- 咳が出ているときは入れません。風邪で鼻水が出る時も入れません。
- 体調不良で欠席した翌日は控えましょう。朝は大丈夫でも、ぶり返すことがよくあります。
- 朝食を取らない日は入れません。体力は思っている以上に消耗します。
- 絆創膏を貼っている時はプールには入れません。貼るほどの傷がある時には、見学をしてください。



朝は体温を測るだけでなくお子様に体調を十分に聞いてプールカードに押印してください。

## 水筒のチェックをお願いします

水分補給の為、殆どの子どもたちが水筒を持っていますが、衛生状態は大丈夫でしょうか？

水やお茶しか入れていないのだからと、軽くすすぐだけにしていると、知らぬ間に細菌が繁殖しかねません。口をつけるタイプの水筒では、どうしても唾液が入ります。そうでなくてもゴムやシリコンの部分がカビたりします。

時折念入りに洗浄したり消毒したりして、清潔を保ってください。

