

(家庭数) 家の人といっしょに読みましょう。

# ほけんだより

No.4  
令和5年 7月19日  
大田区立梅田小学校  
校長 金高 俊哉  
養護教諭



暑い日が続いています。皆さんが楽しみにしている夏休みはもうすぐです。夏休み中は涼しい時間に外で体を動かす、本を読む、おうちの人と海や山に行くなど様々な過ごし方で夏休みを楽しんでください。そして水分補給をしっかりと熱中症にならないよう気をつけましょう。休み明け元気な皆さんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。

## 熱中症のことを知って防ごう

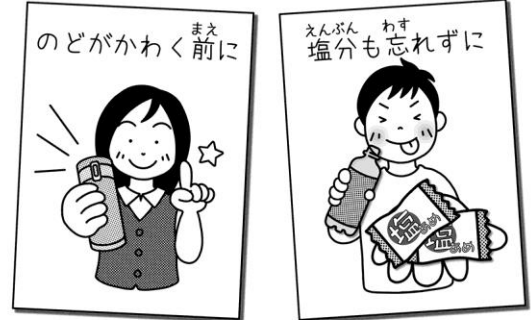
熱中症とは暑いときにめまいや吐き気、からだのけいれん、意識障害などが起こる状態のことです。梅田小では朝、中休み前、昼休み前の3回暑さ指数(WBGT)を測っています。暑さ指数が31℃以上の時は「運動中止」となり校庭で遊べない日が多くありましたね。夏休みも天気予報の熱中症情報などを参考にして行動するようにしましょう。

### 直射日光をさける



# 熱中症

### こまめに水分・塩分を補給する



### 激しい運動は暑さに慣れてから



# に注意!

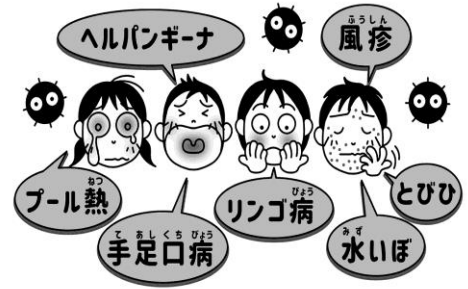
### 無理をしないで休む



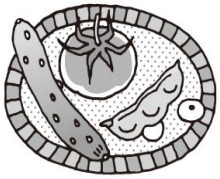
最近の保健室の様子は、発熱や咳、嘔吐で早退をするお子さんが多くいました。また、感染症ではインフルエンザやヘルパンギーナ、溶連菌感染症などがみられました。

予防に大切なのは手洗いと規則正しい生活、特に睡眠です。夏休み中も生活リズムを崩さないよう、ご家庭での声掛けをお願いします。

夏に気をつけたい感染症



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

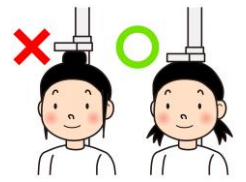
疲労回復効果があるビタミンB<sub>1</sub>、皮膚の健康を保つビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。

○2学期の健康診断について

9月の予定

日	曜日	検査項目	対象学年	ご家庭へのお願い
7	木	計測	6年	体育着を持参
8	金	計測	5年	体育着を持参
11	月	計測	4年	体育着を持参
12	火	計測	3年	体育着を持参
13	水	計測	2年	体育着を持参
14	木	計測	1年	体育着を持参
22	金	移動教室前検診	5年	(宿泊行事用)健康観察カード持参

正しく計測できるよう、髪の毛は低い位置で結ぶようご協力をお願いします。



10月の予定

3	火	秋の歯科検診	1. 2年	朝食後の歯磨き
5	木	秋の歯科検診	3. 4年	朝食後の歯磨き
12	木	秋の歯科検診	5. 6年	朝食後の歯磨き

