

ほけんだより

おおさわ学園三鷹市立羽沢小学校
 令和5年7月号 養護教諭：
 ≪おうちの人と一緒に読んでね≫

いよいよ夏本番。登下校中に少し早歩きをしても汗をたくさんかく季節です。
 こまめな水分補給と汗の始末を忘れずにできるといいですね。
 また、エアコンのきいた部屋にいると肌寒く感じることもあるので、
 下着などで調節ができるといいですね。暑い夏を元気に乗り切りましょう！



夏本番…熱中症には要注意！！

夏の元気に！
 これしてイルカ？

バランスよく食べてイルカ？

水分をとってイルカ？

お風呂に入ってイルカ？

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、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝てイルカ？

夏の三大感染症

手足口病
 口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

ヘルパンギーナ
 高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

咽頭結膜熱（プール熱）
 高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防！

こんな子が、保健室にたくさん来ます…

保健室には、「頭が痛い」「体がだるい」といった訴えの子がやってきます。
 確認すると朝、お家で食事ができなかった、また水分をとっていないということがあります。
 お水を取らないと「熱中症」になってしまいます。意識してお茶やお水をこまめに飲むように
 しましょう。また、暑くて息が苦しいときには、マスクを外して過ごしましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も、できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

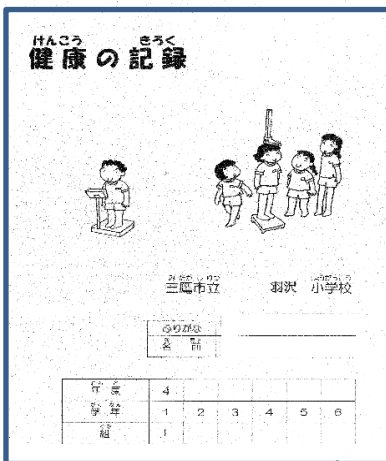
スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどが渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

「健康の記録」を持ち帰ります



身体計測の結果

		4月	9月	1月
1年	身長 (cm)	112.5		
	体重 (kg)	17.6		
	備考 保護者印			
2年	身長 (cm)			
	体重 (kg)			
	備考 保護者印			
3年	身長 (cm)			
	体重 (kg)			
	備考 保護者印			
4年	身長 (cm)			
	体重 (kg)			
	備考 保護者印			
5年	身長 (cm)			
	体重 (kg)			
	備考 保護者印			

健康診断の結果

項目	1年	2年	3年	4年	5年
内科	結核検診	/			
	心臓検診	/	※	※	※
	その他	/			
眼科	右 (めがね)	D (C)	()	()	()
	左 (めがね)	D (C)	()	()	()
耳鼻科	右	/		※	
	左	/		※	
歯科	むし歯	あり/なし	あり/なし	あり/なし	有・無
	その他の疾患				
尿検査	第一次	/			
	第二次	/			
その他					

印鑑はなくなりました。

御確認の上、ご提出をお願いします。

提出期限：7月11日火曜日

まだ受診ができていない人や治療が続いている人は、夏休みの間に医療機関にかかり、
 元気に2学期を迎えられるといいですね。受診結果票は次回登校時にお持ちください。

夏休み中の（感染症における）登校許可証の提出は必要ありません。（学童利用の方は、学童用の用紙提出が必要です）新学期になり、夏休み中に大きなけがや病気がありましたら、お知らせください。よろしく願いいたします。

★お体のことなど、何か気になることがございましたら、いつでもご連絡ください