

ほけんだより

令和 2年 7月号
流山市立小山小学校
保健室

分散登校が終わり、いよいよクラス全員がそろそろ通常登校がはじまりました。新しい友だちとの出会いにわくわくしている人、生活リズムを取り戻せるか心配をしている人、それぞれいると思います。暑さと生活に慣れていない今の時期は、特に体調を崩しやすいです。睡眠、食事をしっかりと、外遊びをして少しずつ体を慣らしていきましょう。

けんこうしんだん 健康診断がはじまります



7月から健康診断がはじまります。みなさんの体のようすをチェックするとても大切な行事です。どんなことを準備したらよいか、おうちのひとと一緒に確認しておきましょう。日程については、学年だよりをご覧ください。

*** 7月に行われる健康診断 ***

- ◎視力検査・・・めがねを持っている人は忘れずに持ってきてきましょう。
- ◎発育測定・・・体操服を忘れないようにしましょう。
髪が長い人は頭の下の方で二つに結びます。
- ◎聴力検査・・・前日に耳そうじをしてきてください。
(1, 2, 3, 5年生)



保護者の方へ

今月より健康診断が始まります。事前に記入・提出していただく書類もありますので、ご協力をよろしくお願いいたします。
また、健康診断を行い、詳しく検査が必要な場合は書面にてお知らせします。
お知らせが届いたら、医療機関への受診をお願いします。受診されましたら、治療証明書・診断結果報告書を学校まで提出してください。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために



のどが渇く前のこまめな水分補給

30分に一回が目安とされるため、休み時間には水分補給をしましょう。
一般的に、食事以外に1日当たり1.2L飲むことが必要とされています。大きめの水筒や補充用水筒も持ってこれるといいですね。

首などを冷やす

首、脇、太ももなど太い血管が通っているところを冷やすと効果的に体を冷やすことができます。ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

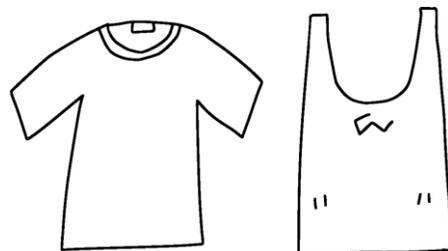


服装の工夫

ゆったりした衣服、吸汗・速乾素材の衣服を活用することで体温の上昇を防ぐことができます。
また、屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしても良いです。

か 替えの下着を持ってこよう

汗をかいた下着をそのまま身につけると、べたべたして不快に感じたり冷房で体を冷やしてしまい体調を崩したりします。汗をたくさんかく子はもちろん、そうでない子も体育のある日は替えの下着を持ってくると安心ですね。



したぎやくわり 下着の役割

- ◎体から出る汗や汚れを吸収し、皮膚の清潔を保つ
- ◎体の大事な部分(プライベートゾーン)を保護する

★6月に報告のあった感染症はありませんでした。