

ほけんだより



北島南小学校
保健室 発行

夏に向かい気温の高い日が続いています。暑くなり始め、体が暑さに慣れていない今の時期から熱中症が起りやすくなります。こまめな水分補給や早寝早起朝ごはん等規則正しい生活を行い、熱中症を予防し、暑い季節も元気に過ごしましょう。

《6月の保健行事予定》

検診・検査	対象学年	日程
耳鼻科検診	1・3年生	6月2日(木) 13:00~
尿検査3回目	全学年 *未提出・再検査の人	6月3日(金)
眼科検診	2・5年生	6月9日(木) 13:30~
歯科検診 色覚検査	幼・1・2・3年生 4年生希望者	6月16日(木)9:00~ 6月16日(木) 放課後
血液検査	4年生希望者	6月20日(月) 13:30~
歯科検診	4・5・6年生	6月23日(木)9:00~

熱中症予防には日頃の生活習慣が大切！！

暑くなってくると体が疲れやすくなり、体調不良になりやすくなります。体調が悪いと、熱中症になりやすくなります。これからの季節は今まで以上に体調管理をしっかり行ってください。特に夜は早めに寝て、十分に睡眠時間をとりましょう。睡眠不足は体調不良につながる大きな原因です。そして、朝ごはんを必ず食べましょう。朝ごはんを食べることで、体にエネルギーが補給され、体温が上がり午前中元気に活動することができます。



がくしゅう はじ プール学習 が始まります



前の日にすること

- 手と足のつめを切る
- 耳そうじをする
- 早く寝て、しっかりと睡眠をとる

当日にすること

- 朝ごはんをしっかり食べる
- トイレに行っておく
- 健康チェックをおうちの人とする

《チェックポイント》

- 熱はないか
- 顔色は悪くないか
- じゅくじゅくしたけがはないか
- 目・鼻・のど・耳・皮膚に異常はないか
- 下痢はしていないか

* 体の調子が悪いときは、プールに入るのをひかえましょう。

給食 しっかり食べていますか？

健康な体をつくり、体力をつけるためにはバランスの取れた食事・適度な運動・十分な睡眠が大切です。毎日みなさんが食べている給食は給食センターの栄養士さんや、調理員さんがみなさんの成長にふさわしい栄養バランスを考え、おいしく食べられるように工夫して調理してくれています。給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまったことはありませんか。苦手な物でももう一口食べられないか、少しずつがんばって健康な体・体力をつけましょう。



～保護者の皆様へ～ 「受診のお知らせについて」

4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。歯科検診結果については全児童に配布します。学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。