

(第一子)

7月 ほけんだより

H26年7月1日

高岡市立木津小学校

保健室

暑い日が続くようになり、本格的な夏の訪れを感じる時期となりました。近年では、昔と比べて日差しが強くなっており、長時間太陽の下にいと、様々な皮膚トラブルが心配されます。日焼け止めや帽子、薄手の羽織等で皮膚を保護するなど、ご配慮をよろしくお願いいたします。

また、太陽の下で長時間活動する時には、適度に日陰での休憩を入れ、こまめに水分補給をするようお願いいたします。



プールの前に 健康CHECK!

いよいよプール学習が始まります。楽しいプール学習をするために、保護者の方による毎朝の健康チェックをよろしくお願いいたします。

☐ 顔色はよいですか？

☐ 目、鼻、のど、耳に異常はないですか？

☐ 睡眠は十分とれましたか？

☐ 爪は短く切ってありますか？

☐ 朝食はしっかり食べましたか？

☐ 下痢はしていませんか？

☐ 熱はありませんか？

☐ じゅくじゅくした傷はありませんか？



7月のピカピカ木津っ子カード

7月の「ピカピカ木津っ子カード」実施期間

7月2日(水)～7月10日(木)

6月は雨が多いためか、気温の低くなる日が続き、それにとまって体調不良を訴え、保健室に来室する子供が多かったです。

夏休みに入る前に、今一度ご家庭で、生活習慣の見直しをお願いいたします。

また、今回、1学期の健康診断で治療カードを受け取られた方は、夏休みに入る前に受診し、子供が元気な体で夏休みを迎えられるよう、ご配慮をお願いいたします。



熱中症に気を付けて！

熱中症とは？

気温や湿度が高いところに長時間いた際に、体の温度を調節する機能がうまく働かなくなる状態のことをいいます。

こんな症状に要注意！

- ・めまいや顔のほてり
- ・体のだるさや頭痛、吐き気
- ・筋肉痛や筋肉の痙攣
- ・汗が異常に出る

あるいは全く汗が出ない

- ・体温が高い、皮膚の赤み
- ・意識が朦朧としている
- ・ひきつけを起こしている
- ・自分で水分補給ができない



特に危険！
すぐに医療機関へ！



熱中症にならないために・・・

- ・外に出るときは、帽子をかぶる
- ・適度に日陰での休憩をはさむ
- ・こまめに水分補給をする
- ・体調が悪いときは無理をしない



座った時の姿勢をチェック！

授業参観でのお子さんの姿勢はどうでしたか？

今年度は特によい姿勢について重点を置き、給食委員会と保健委員会が協力して、学習時の姿勢、給食時の姿勢について、ビデオを作成しました。そして、6月25日の給食時にそのビデオを流し、よい姿勢についてのポイントを学びました。

ご家庭でも、ぜひお子さんの姿勢をチェックし、良い姿勢を保っていけるようご協力をよろしくお願いいたします。

① お腹と背中
お腹と背中はグー1つ分はなす。

③ 背すじ
背すじをピンと伸ばす。

② 足の裏
足の裏をピタッと床につける。

