

# ほけんだより 6月

にししょうがっこう  
西小学校  
保健室  
R6. 5. 31  
だい 3 号

「鬼の攪乱」ということわざがあります。「攪乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が丈夫な人も、夏の暑さにはかなわないということを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ、体を暑さに慣らし、十分な睡眠と、こまめな水分補給を心がけ、本格的に始まる夏に備えましょう。



## 児童のみなさんへのお知らせとお願い！

・すこやか西っ子で早寝早起き習慣の取り組みをします。自分の目標とする1日のゲームの時間や早寝早起きの目標時刻を記入し、クリアできたかどうかについて6日間調べます。この取り組み後は家に持ち帰り、おうちの方からのサインをもらってから、担任の先生へ提出しましょう。

## 保護者の方へのお知らせとお願い！

・「すこやか西っ子」で、生活リズムを整える期間を設けます。年間5回の実施を予定しています。1回目は6月7日(金)から6日間実施します。起床・就寝時刻を書く、朝食に野菜、排便、夜の歯みがきの有無、ゲームの目標時刻を守れたかどうか、など、日々の規則正しいリズムで生活することの大切さを、お子様に話をしていただく1週間になるように考えています。1~2年生は毎日、3年生以上は6月14日(金)に持ち帰りますので、「お家の方からのサイン」に保護者の方でサインをしてお子さんに持たせてください。ご協力の程、よろしくお願ひします。

・健康診断の結果をお渡ししています。内科、歯科、耳鼻科、心電図検査の検診結果です。お手元に届きましたら、専門の医師の受診をお願いします。なお、すべての結果の一覧は健康手帳にて10月にお知らせします。

## ★感染症情報★

・流行性角結膜炎(はやり目)・・・5月中旬より、目やにや充血があり、病院に受診すると、アデノウイルスによる流行性角結膜炎と診断される場合とそうでない場合があるようです。目の痒み・充血・目やに等の症状がみられる場合は、放っておくと重篤な視力障害を残すこともあるので、眼科の受診をお願いします。

・手足口病・・・手足や口の中、舌などに周囲が赤くて真ん中が白い米粒大の水疱ができるのがこの病気の特徴です。第三種の感染症として措置がとれる疾患ですので、口の中の水疱の他、発熱や食欲不振などの症状があれば出席停止の措置をとります。医師の判断をあおいでください。

## 6月の保健目標

梅雨時の衛生に気をつけよう



いよいよプールが始まります・・・

## プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



ジメジメなこんな時期は・・・

## 雨の日は注意！



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

健康診断が終了しました。自分の身体を身体知るチャンスです！

## 健康診断の結果から生活をふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。

