

# ほけんだより

令和元年 5 月 2 4 日  
豊玉第二小学校  
校長 永井 美奈子  
養護教諭 霜田 恵子

児童数

緑がまぶしいさわやかな季節になりました。すっきり晴れた日は外に出たくなります。

この時期は、朝と夕は涼しいのに昼間は日差しが強くなり、汗ばむくらいになり体調をくずしやすくなります。服装は下に半袖・上には脱いだり着たりしやすい薄手のカーディガンやシャツがおすすです。

朝は、バランスのとれた朝食と多めの水分で熱中症を予防しましょう。また、かなり汗もかきます。汗ふきタオルを持って出かけるようにしてください。



## ほけん目標

## 運動と休養に心がけよう

5月はまだ体が暑さに慣れていないので、

熱中症になりやすい時期です。休み時間ごとに

水を飲みましょう。特に外遊びの前・体育の前など

運動する前には必ず水を

飲みましょう。

運動中は風通しの良い服装

で、帽子をかぶりましょう。疲れたら日陰で休み無理な運動はやめましょう。

次の症状は熱中症の始まりです。すぐに涼しいところへ移動して水などを飲みましょう。



### <熱中症を起こしやすい環境>

気温が高い・湿度が高い・風が弱い

日差しが強い・照り返しが強い

急に暑くなった

### <熱中症の危険信号>

大量の汗

ズキンズキン

めまい

吐き気

する頭痛



## < 保護者の方へ >

### ていきけんこうしんだん 定期健康診断について

- 健康診断は、今週の眼科健診・耳鼻科健診でほぼ終了しました。御協力ありがとうございます。  
二次検査や精密検査が必要な児童には御案内を渡しています。日時を確認して受けてください。また、すでにかかりつけ医があり区での検査を希望しない場合は連絡帳などでお知らせください。
- 健康診断の結果、専門医へ受診する必要がある場合はその都度お知らせを渡しています。早めに受診し、受診報告書を提出してください。特に、内科・眼科・耳鼻科の疾病については、水泳学習が始まる前に必ず提出してください。よろしくお願いたします。
- 視力検査は、学校での検査でB (0.7以下) だった場合に視力検査結果のお知らせを渡します。スクリーニング検査ですので最終的な診断結果ではありません。眼科であらためて診てもらって、結果をお知らせください。すでに最近、眼科で検査してもらった場合は保護者が欄に結果を記入してその旨添えて提出してください。
- 歯科健診でむし歯がなかった人と5月中に歯科の受診報告書を提出した人には、6月6日の歯科朝会のあとで「よい歯のバッチ」を渡します。(6月以降も12月までに受診報告書が提出されたら「よい歯バッチ」を渡します。)

### かんせんしょう 感染症について

- 今年は、まだB型インフルエンザが流行しています。また、感染性胃腸炎で学級閉鎖をした学校もあります。4月には、練馬区内で麻疹の集団発生がありました。いろいろな感染症が出ていますので、御家庭でも気を付けてください。

### すいとう えいせいかんり 水筒の衛生管理について

- 水筒の中に飲み物をそのままにしておくと1日でどのくらい細菌が増えるでしょう。  
ペットボトル飲料に直接口を付けて飲んだあとの一般細菌数の変化をみた実験では1日で菌が1000~10000個に増えたという結果が出ています。
- 水筒は毎日持ち帰り、空にして洗浄してください。筒の中・底や飲み口、パッキン等をブラシ等で洗って、しっかり乾燥させてください。
- 持ち帰るのを忘れたときは、残ったものを翌日飲まないように御家庭で御指導ください。

