

国分寺小
保健室

今年も暑い季節になってきました。暑さによっては、業間や昼休みの外遊びに制限をかけることもあり、子供たちがあり余るパワーを発散できない日も出てくるかもしれません。暑さに体を慣らす機会を作りながら、体も心も元気に夏休みを迎えられるようにサポートしていきたいと思えます。

【 始まります 学校での熱中症対応 】

学校では、暑さ指数（WBGT）と実測値を基に、休み時間や体育の活動目安としています。予報や気温計の暑さ指数が、「運動禁止」の場合、体育や外遊びの制限をかけることもあります。健康委員会の児童たちが、気温・湿度・WBGTの指数計を見て、放送原稿を作り放送していきます。



【 さわやかチェック 】

6月より、子供たちの衛生習慣の確立を目指して、月1回、さわやかチェックを行っていきます。はんかち・ティッシュ・名札・つめが伸びていないかと確認します。



【 水筒持参のお願い 】

「水筒を忘れた」「小さくてすぐに飲みきった」など顔を真っ赤にして来室する様子もあります。こまめな水分補給ができるよう、飲む量に合わせて充分な量のご用意をお願いします。

大丈夫？ そのひと言で救える命がある

もっと練習してうまくやりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？ 水分とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

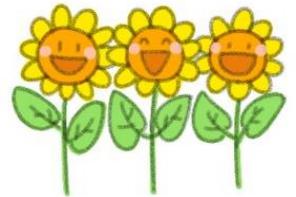


【 健康診断結果について 】

すべての検診で、受診の必要なご家庭には通知を配付済みです。早めの治療をご検討ください。
心臓精密検査のご案内は、夏休み前の配付を予定しております。

【 6月 感染症による欠席状況 】

手足口病・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎・溶連菌感染症による
出席停止がありました。
体調に不安のある際は、無理をせず、自宅で十分に休養してください。



【 健康のたより 家庭保健について 】

6月28日の歯科検診をもって、今年度の健康診断終了となります。『健康のたよりファイル』は、
ご自宅での保管となります。学校への返却、押印は不要となります。』

また、欠席のため学校医検診を受けられなかったご家庭に、検診の案内を配付しています。
夏休み前に学校医にて、検診のご協力をお願いします。



— 児童のみなさんへ —

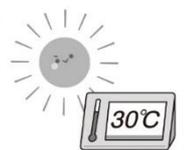
7月は、**熱中症**が起きやすくなります。
梅雨があけると、急に暑くなるので、体ががついていけず、
熱中症や夏バテ気味の人も増えます。夜も、暑い日が増えてくるので、ぐっすりねむれず
自分でも気づかない内に体力が落ちてしまいます。

こまめな水分補給も、とても大切ですが、食事から必要な塩分や、栄養をとることも
熱中症の予防につながります。

元気に体を動かし、汗をかける体作りも大切です。外遊びで暑さに体を慣らしましょう
動物は、汗をかくことができません。肉球や舌から、体の熱をにがしているそうです。
毛皮を着ているから、暑そうだね。みんなは、着る服で調整しようね！



涼しい朝夕など、体を思いっきり動かして汗をかくと、ストレス発散にもつながります。



ジュースに入っている角砂糖は **17** 個!?

のどが渇くと、冷たく
甘いジュースが欲しく
なりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！
ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



水分補給は...

