

ほけんだより



浦安市立高洲小学校保健室 令和6年7月19日発行

さあ、夏休みです！！約1か月間、どんな風にすごしますか？プールに行ったり、山に行ったり、

海に行ったり・・・色々な予定があるのではないのでしょうか。けがや病気に気をつけて、楽しい

夏休みを過ごしてください。2学期になったら、夏休みの思い出をきかせてくださいね。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



保護者の皆様へ

今年度の定期健康診断は全て終了しました。書類の提出や服装の準備等、ご協力ありがとうございました。健康診断結果については、医療機関での治療や相談が必要な人にも「結果のお知らせ」を配付しました。「結果のお知らせ」が届いた方は、なるべく早めに受診しましょう。なお、受診後は「結果のお知らせ」の下部を学級担任まで提出してください。ご家庭で経過観察中の場合は、その旨を「結果のお知らせ」の下部に記入して学級担任まで提出してください。よろしくお願いします。

《けんこうカードを配付します》

今年度の定期健康診断結果をまとめた「けんこうカード」を配付します。内容を確認後はご家庭で保管してください。2・3学期の身体測定結果は、個票でお渡しします。なお、「けんこうカード」は定期健康診断結果をお知らせするためのものです。したがって、すでに医療機関で治療・相談済みであっても、定期健康診断結果がそのまま記載されていますので、ご承知おきください。

《色覚検査について》

浦安市では、毎年小学1年生の希望者に色覚検査を実施しています。他学年でも希望する方は検査を受ける事ができます。お子さんの色づかいで心配な事があるようでしたら、学級担任または養護教諭までご相談ください。



防ごう！子どもの熱中症

子どもの熱中症を防ぐポイント

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。汗をかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返しを強く受けるためです。

- 水筒を持ち歩かせ、のどが渇く前に水分を取らせる
- 通気性が良く、汗をよく吸う服を着せる
- 帽子をかぶらせる
- 日陰や室内でこまめに休ませる



・夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！・



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB₁、皮膚の健康を保つビタミンB₂が豊富です。