



# ほけんだより 7・8月

令和6年7月18日  
中野区立令和小学校  
校長 松井 敏  
保健室

お子様と一緒に  
お読みください

日差しがさらに強くまぶしくなってきました。本格的な夏ですね。夏休みは、日ごろはできない体験やチャレンジをしたり、英気を養ったりするのに最適です。熱中症を予防して、元気に充実した夏休みを過ごしてください。

## 9月の保健行事

2	月	身体計測(6年)
3	火	身体計測(2年)
4	水	身体計測(3年)
5	木	身体計測(4年) 色覚検査(希望する4年生) 15:00~学校保健委員会
6	金	身体計測(5年)
9	月	身体計測(1年)
10	火	身体計測(こだま学級)

4年生には  
後日、色覚検査  
の希望調査を  
実施します

## 学校保健委員会のお知らせ

9月5日(木)15:00から体育館にて学校保健委員会を開催いたします。「体軸体操」について学校内科医の千葉先生の講演と実際に体験する時間があります。ご参加いただける方は連絡帳かお電話で保健室までご連絡ください。たくさんのご参加をお待ちしております。

## 受診・治療はお済みでしょうか

子どもたちが楽しみにしている夏休みが目の前ですね。いろいろな計画を立てていらっしゃると思いますが、健康診断結果についての見直しもお願いいたします。

受診や再検査の必要がある方には、すでにお知らせを配付していますが、受診していないところがないか再度ご確認ください。まだ受診していない場合には、夏休みの間に医療機関で相談や治療を受けていただきたくお願いいたします。9月になりましたら、報告書の提出もあわせてお願いいたします。

4月から6月までの定期健康診断にご協力いただきましてありがとうございました。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない

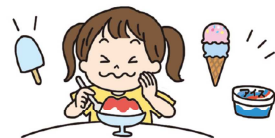


おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



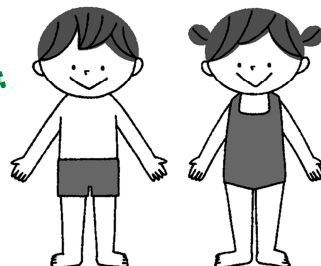
プライベートゾーンを知っているかな?

水着でかくれる部分は、自分じゃない他人が見たり触ったりしてはいけないところだよ

こま困ったことがあったら相談してね

水着の部分がプライベートゾーン

口もだよ



定期健康診断の結果を個別面談時に配付いたします。ご確認ください。

# 危険な暑さから、自分を守ろう！～熱中症について～

## ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

- ・高熱
- ・のどがかわく
- ・頭痛がある
- ・足がつる
- ・吐き気がある
- ・体がふわふわする
- ・体がだるい
- など



## ねっちゅうしょう 熱中症になったら

- ・涼しい場所に移動する
- ・頭、首、わき、足の付け根を冷やす
- ・水分（スポーツドリンクや経口補水液）を補給する



・意識がない、水が飲めない、体温が高すぎる場合は救急車を呼ぼう！

## ねっちゅうしょう ふせ よ ぼう ほう 熱中症を防ぐための予防法

- ・暑い場所で長時間活動しない
- ・規則正しい生活をする
- ・水分をこまめにとる



子どもの場合、体重の約70%が水分です。暑い環境の中で、長時間活動したとき、体中の水分が不足したり、暑さによって体温が調節できなくなったりすると、体内に熱がこもってしまい熱中症になります。子どもは熱中症になりやすいので、予防法をチェックして、夏を元気に乗り切りましょう。

## なつやす さんか 夏休みのプールに参加するみなさんへ

保護者様 お子様と一緒に  
お読みください

安全にプールでの活動に参加するためには、お家の方の「健康観察」と、児童のみなさんの「ぐあいが良くないことを伝える力」がとても大切です。

水の中は①浮力がある②抵抗がある③空気がない、という特徴があります。いつも生活している陸上とは全く違い、思うように動けないため、体調が良くないときは大事故になりかねないのです。

熱やせき、顔色や睡眠時間、食欲などは、お家の人に観察してもらえますが、「めまい(クラクラする)・気持ちが悪い・頭やお腹が痛い・息苦しい」などは、自分しか感じないことで、お家の方や先生方にはわかりません。具合が悪くなることは、悪いことではありませんので、安心して自分の体調を大人に伝えてください。それが、自分の命を守ることにつながるので、自分の体調をかくさずに伝えられるようになってください。

お家まで帰る道でも同じです。暑い日が続きますので、毎日無事に家族の元に帰ることができるように、自分の体調を大人に伝えましょう。学校に着いてからは、担任の先生でなくても伝えてください。

ご家族の皆様もどうかご自愛ください。お子様の健康観察と、くれぐれもお子様にとって無理のないように、ご配慮をよろしくお願いいたします。

9月2日、元気なみなさんに会えるのを、楽しみにしています