

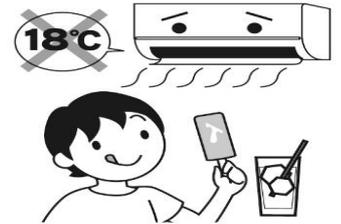
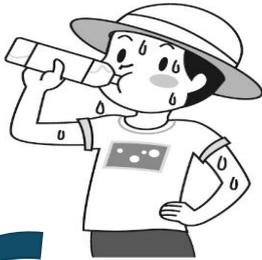
ほけんだより



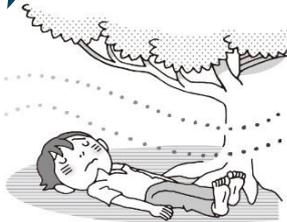
ジメジメした蒸し暑い日が続いており、熱中症が心配な時期です。のどが渇く前のこまめな水分補給、下着や帽子の着用を心掛けましょう。また、睡眠時間を十分にとり、バランスよく食べるなど、生活習慣を整えて、夏休みまでの3週間で暑さに負けないよう元気に過ごしましょう。

夏を健康に過ごそう

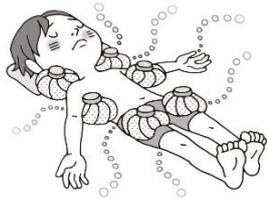
- 熱中症に注意する。(こまめに水分補給、帽子をかぶる)
- 夜ふかしをせず睡眠をしっかりとる。
- 1日3食バランス良く栄養をとる。
- 体を冷やしすぎない。(エアコンの設定温度や冷たい物の取り過ぎに注意)



熱中症かもと思ったら・・・



涼しい場所へ移動して安静にする。



首・わきの下・足の付け根を冷やす。



水分・塩分を補給。



意識がない場合救急車を呼ぶ。

熱中症

こんなときは特に要注意!

- おこりやすい日
- ▶ 気温が高い
 - ▶ 湿度が高い
 - ▶ 風が弱い

- おこりやすい人
- ▶ 暑さに慣れていない人
 - ▶ 体力のない人
 - ▶ 体調の悪い人
 - ▶ 睡眠不足の人



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がりが、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

<保護者の方へ>

健康の記録 配付について

今年度の定期健康診断の結果が記載された「健康の記録」を9日(水)に配付予定です。

5年生小児生活習慣予防検診結果も同封予定です。

体の状態や発育の様子について、お子様とぜひお話ししてみてください。

※ご覧になりましたら、表の該当学年1学期の欄に押印かサインの上、7月14日(月)までに学級担任へ提出をお願いします。



すでに相談・治療が終了している場合は、相談・治療報告書をご提出ください。用紙を紛失してしまった場合は、連絡帳などでお知らせください。

※内科健診で所見のあった児童へは今週中に手紙を配付予定です。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

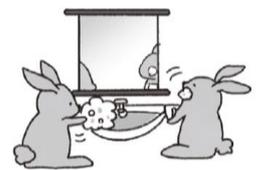
咽頭結膜炎 (プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



厳しい暑さが続いており、体調管理に十分な注意が必要な時期です。プール学習も始まっていますので、お子様が学校生活を元気に安全に過ごせるよう、健康管理へのご協力、よろしくお願いします。

〇熱中症予防対策として、毎日、お子様に「水筒」を持たせていただくようお願いします。中には、すぐに飲干してしまい足りなくなってしまう児童も見受けられますので、お子様にあった十分な量を入れていただければと思います。また、子どもたちは、少しでも体を動かすと多くの汗をかきますので、必要に応じて、着替えや汗ふきタオル等も持参してください。

※水筒の中身は、暑いときはスポーツドリンクも可となります。少し薄めることをお勧めします。また、水筒によってはスポーツドリンク不可のものがあるため、ご確認ください。

ねんせい しょうに せいかつ しゅうかん よぼう けんしん じ ご しどう じっし

5年生 小児生活習慣予防検診事後指導を実施しました!

**生活習慣病を
予防しよう!**

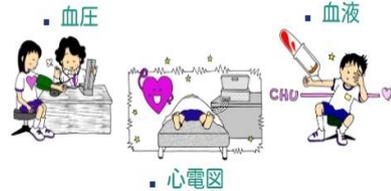


こんな検査をしました

・ 血圧

・ 血液

・ 心電図



生活習慣病には
血液や血管が
大きく関係しています

検査をすることで

体のサインに早く気づける



5月に受けた小児生活習慣予防検診での検査を振りかえり、
検査でわかることなどを確認しました。また、生活習慣病
の怖さや予防についての話もしました。

**生活習慣病は
よい生活習慣で
予防することができます!**



健康なからだ

食事

運動

早ね 早起き



“よい生活習慣”の中の食事については、栄養教諭の古川先生から
詳しく話をさせていただきました。

話の最後には、千葉県が作成した動画
を視聴しました。これは、よい食生活



バランスのよい食事



を実践するための「グー・パー食生活」を知ってもらい、食育への関心を高めるために作成された
ものです。「主菜はグー、副菜パー」と印象に残るフレーズなので、ぜひ覚えておきましょう。

最後に、事前に実施してもらったライフスタイルチェック
を使って、自分の生活を振りかえり、今後のめあてを立て
ました。よい生活習慣づくりは子どもだけでは難しい面が
あるので、おうちの人と良く話をし、健康で過ごすために
家族みんなで頑張ってみてくださいね。

3 級 健診 4	3 級 健診 1
<p>実施日時: 2023年5月10日</p> <p>実施場所: 千葉県立中央病院</p> <p>実施者: 古川先生</p> <p>対象者: 5年生</p> <p>実施内容: 生活習慣病予防検診</p> <p>実施結果: 血圧: 110/70mmHg, 血液: 正常, 心電図: 正常</p> <p>指導内容: 食事のバランスを良くする、運動を毎日行う、早寝早起きを心がける</p> <p>実施後: 家族みんなで頑張る</p>	<p>実施日時: 2023年5月10日</p> <p>実施場所: 千葉県立中央病院</p> <p>実施者: 古川先生</p> <p>対象者: 5年生</p> <p>実施内容: 生活習慣病予防検診</p> <p>実施結果: 血圧: 110/70mmHg, 血液: 正常, 心電図: 正常</p> <p>指導内容: 食事のバランスを良くする、運動を毎日行う、早寝早起きを心がける</p> <p>実施後: 家族みんなで頑張る</p>