

# ほけんだより 5月

令和6年5月 晴嵐小 保健室

けんこうしんだん ま さいちゅう

## 健康診断真っ最中！

先月に引き続き、今月も様々な健康診断を予定しています。健康診断の結果のお知らせは、もらったその日のうちに、必ずおうちの人に渡しましょう。

5月、6月は歯科検診があります。検診当日は、朝の歯磨きを丁寧にしてください。

学校でも、給食後歯磨きをすることができます。希望する人は、歯磨き用のコップ、歯ブラシを持ってきてください。歯磨き粉も可としますが、絶対に貸し借りをせず、自分のものだけを使ってください。それぞれ、持ち物には必ず記名をお願いします。



### 保護者の方へ

内科、耳鼻科、眼科について、受診をお勧めさせていただいた方は、水泳が始まるまでにかかりつけ医への受診をお願いいたします。

健康診断を通じて、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、周囲の友だちとの様々な違いについて気になっている子もいるようです。

身体の成長は一人ひとり違います。例えば身長ひとつをとっても、小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子、急激なピークはなくゆっくり伸びていく子など、実に多様です。学校でも、みんなと違うのが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするべきではないことも含めて折に触れて指導をすすめています。ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じてお話しただければ幸いです。

## 健康診断 前の日のやくそく



耳鼻咽喉科校医 大中先生より

「お子さんの睡眠時、いびきがあると気づいたときは、息が止まっていないかを確認し、止まっていることがあれば、お近くの耳鼻科を受診してください。睡眠時無呼吸症候群等の疾患が隠れている場合があります」とのことです。

5月は寒暖差が大きくなることが多いです。一日の中でも、登下校時と昼とでは温度が大きく異なるので、上着や中に着る服でうまく体温調節しましょう。

日差しが強くなり、暑くなる日も増えてきます。今から熱中症対策をしておくことが大切です。

## いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

### すいぶんほきゅう

水筒を忘れずに！

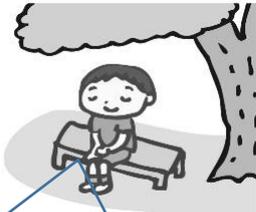


### ぼうしをかぶる



帽子を被ると頭の温度の上昇を9℃抑えられるとされているよ。

### ひかげですごす



日向と日陰の路面温度が炎天下では20℃くらい違うこともあるよ。

### つかれたらやすむ



10～20分おきに休憩をとみましょう。

【マスクもむりをしないで！】



保護者の方へ

## 本校の熱中症対策について

昨年度、熱中症対策の一環として、学校ではペットボトル(水)の貸与を実施しました。これは、水筒を持参していても、暑い日には帰りまでにお茶がなくなってしまう子が多く見られたからです。そのため、児童は職員室にペットボトルをもらいに来ますが、日によっては新しいペットボトルの返却が追い付かず、学校ストックのペットボトルが足りなくなることもあり、職員室での対応にも限界がありました。さらに、大きめの水筒でお茶を持参するといっても、児童の荷物負担や用意する家庭負担もあります。

そこで、これらの状況を改善するためPTA本部と相談した結果、今年度、水道の蛇口に浄水器を設置することとしました。場所は職員室に一番近い手洗い場(1か所)です。基本ルールとして、次の3点を各学級で説明しています。

- ① これまで通りお茶(水筒)は家から持ってくる
- ② お茶がなくなったら、自分の水筒に浄水を継ぎ足す
- ③ この蛇口は飲み水専用とする

保護者の方もご承知おきいただき、熱中症対策として活用するよう、ご家庭でもお話しください。

