

ほけんだより

平成30年7月2日
調布市立若葉小学校
校長 星野 由美子
養護教諭



夏の楽しみになっている夏休みも間近になりました。夏の暑さに負けず、健康第一で過ごしましょう。



熱中症を予防しよう

●熱中症とは

温度・湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れた時など、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起きます。

●起こりやすい時期・環境

熱中症事故は、梅雨明けの気温が急に上がる時に多く発生しています。気象庁によると、東京都の梅雨明けは例年、7月20日前後です。

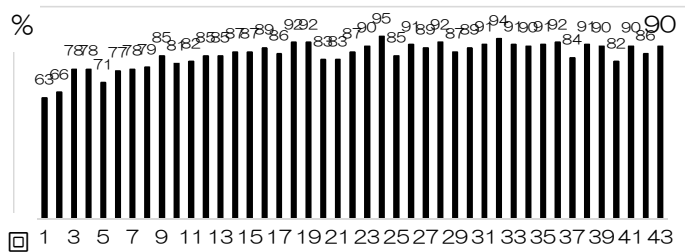
また、日本スポーツ振興センターによると、気温が高いと熱中症発生の危険性が高まりますが、気温がそれほど高くなくても湿度が高い時にも多く発生しています。

しっかり予防をして、気温の変化に負けず、元気に過ごしましょう。



ハンカチを持っている人が9割以上を維持しています!

若葉小学校 H25~H30 ハンカチ調査



保健委員会の児童によるハンカチ調査を行っています。意識の高い状態が続いていて、素晴らしいです。

ノロウイルスなどによる食中毒が流行する時期です。いつも、清潔なハンカチをポケットに入れておきましょう。

熱中症はなぜおこる?



●症状

めまい、たちくらみ
筋肉痛、筋肉のけいれん、手足がつる、だるさ、吐き気、頭痛、言動がおかしくなる、意識がなくなる

●予防のために

早寝早起き朝ご飯の規則正しい生活を送る。

こまめに水分をとる。
体調の悪い時は無理に運動はしないで休む。

●熱中症かなと思ったら

すずしいところに移動して体を冷やす。

※冷やす場所はここ!
太い血管のあるところを冷やすことで、早く全身の熱を下げるができます。



若葉小の皆さんの様子を見てみると、熱中症の様な症状を訴えている人は、「夜寝るのが遅かった」「朝ご飯をたべていない」と言う人が多いです。
特に、夏休み明けに体調を崩す人が多いので、2学期も元気に登校できるように、長い休み中もいつもの生活を送りましょう。

保護者の方へ

定期健康診断の結果を記入した健康手帳を家庭にお返しします。ぜひ、親子でご覧になり、健康であるためにはどうしたら良いか一緒に考え、お話しいただければと思います。

●歯のシールについて は、むし歯のない健全歯です。

● は、健診の時点で治療が済んでいる歯です。

●斜線は異常なしです。確認後、P. 3に保護者印を押していただき次第、学級担任へご提出ください。

また、検診後にお知らせをもらっている人で、まだ受診のできていない人は、早めに受診をしましょう。



保健行事

臨海事前検診

7月20日(金) 6年 13:30~

計測	日	曜日	学年
8月29日	(水)	6年	
30日	(木)	5年	
31日	(金)	4年	
9月3日	(月)	3年	
4日	(火)	2年	
5日	(水)	1年	

学校保健委員会

保護者対象

8月23日(木) 14:30~

カウンセリングルームPMRの村上裕さんより、「LGBTについて ~多様な性のとらえ方~」の講演を行います。

貴重な機会ですのでふるってご参加ください。詳しくは別紙にてお知らせします。

裏面に手洗いポスターコンクール募集案内があります!

て あら て 手を洗おう、きれいな手！ポスターコンクール

さくひん ほしゅう 作品を募集します！

(主催: 日本石鹼洗剤工業会 共催: 毎日小学生新聞、少年写真新聞社 後援: 文部科学省、厚生労働省、経済産業省)

公式サイト www.kireinate.jp



- 画用紙の大きさは、B5から A3サイズまでのもの。学校でも用意します。担任の先生か、保健室でもらってください。
- 「手を洗おう、きれいな手！」「せっけんで手をきれいに洗おう」などの標語を入れてください。
- 画材は絵の具や色鉛筆など自由です。
- アニメキャラクターのまねや会社の固有名詞（会社名や個人名）は使わないでください。
- 1人何作品でも応募できます。
- 画用紙の裏に学校名、クラス、名前を書いてください。

がつ にち すい
8月29日(水)までに
ほけんしつ ていしゅつ
保健室へ提出してください。

