

# ほけんだより

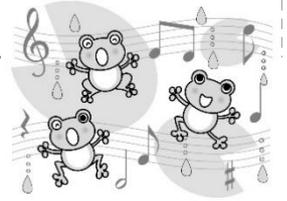


湯河原小学校 2022.6.10 No.4

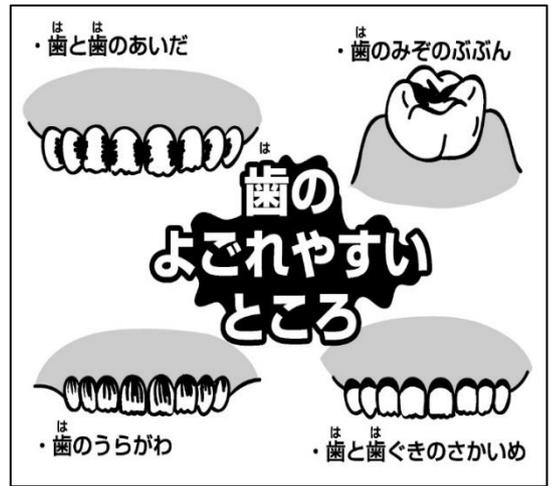
雨の日が続いたかと思うと急に暑くなる日もあり、体調を崩しがちです。睡眠を十分とって体調を整えるようにしましょう。

健康診断が続いています。結果は健康手帳の後ろのページに「健康診断結果通知書」を添付し、7月上旬に配付します。今までのように保護者印の押印はありませんが、むし歯・要注意乳歯（永久歯が出てきているので抜いたほうがよい乳歯）・視力低下・各健診で所見のある疾病については、専門医を受診してください。

尿検査の「検尿結果個人票」を配付しましたので、ご確認ください。



## 室伏歯科校医さんに検診をしていただきました



## 熱中症に注意！！

熱中症は真夏の炎天下で起きるばかりではなく、暑さに慣れていない今の時期にも多く起こります。また、室内でも風通しが悪い場合にも起こります。

### 予防対策

- ①朝ご飯で水分や塩分をとりましょう。
- ②水分をこまめにとりましょう。  
中身は気候や体調に合ったものを持たせてください。  
(汗をかいた後に一気に飲むより、こまめに飲んだ方が効果的です。)
- ③登下校や外の活動ではマスクをとりましょう。マスクをとったときはなるべく距離をとり、会話を控えるようにしましょう。
- ④帽子をかぶりましょう。
- ⑤寝不足にならないようにしましょう。

## よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



脳の働きが活発になる



あごの骨や筋肉がじょうぶになる



消化をよくし、胃腸の働きを助ける



すぐに満腹になり、食べ過ぎを防ぐ

## 水泳学習がはじまります



こんな心配がある人は、**主治医の先生に相談しましょう**

- ・心臓・腎臓などの病気
- ・眼科疾患（目が赤い、目やにがたくさん出る）
- ・皮膚疾患（みずいぼ、とびひ）
- ・耳鼻科疾患（中耳炎、副鼻腔炎、耳垢）
- ・定期的に診察を受けている病気

朝、こんなことはありませんか？

こんなときは、水泳を控えましょう

- ・喘息発作がおきている
- ・化膿している傷がある
- ・朝ごはんを食べていない
- ・寝不足や下痢をしている

元気に水泳ができるように  
朝の健康観察をていねいに行ってください。

## プールに入る日は・



## つめがはがれちゃった!

つめが伸びたまま、プールに入ったとき、つめを痛めてしまうということがあります。

足のつめは普段靴下をはいているので長くなっていることに気がつかないことも多いです。プールの前には手足のつめが伸びていないかチェックしましょう。



## …… お願い ……

\*体に巻いたタオルが長すぎると、廊下や階段でタオルを踏んで転ぶおそれがありますので長すぎないように調節してください。

\*プールの水質管理上、消毒のための塩素が入っています。皮膚に影響のあるお子さんは、主治医にご相談ください。

\*プールのあつた日は大変疲れています。早めに就寝して体の疲れをとるようにしてください。

\*水筒には水、お茶、麦茶、経口補水液、スポーツドリンクなど、気候や体調に合った飲み物を入れてください。

