

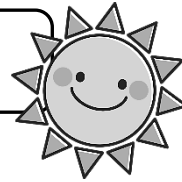
7月

ほけんだより

令和3年度
東小学校 保健室



なつ げんき す
夏を元気に過ごそう



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

だんだんと日差しも強くなってきて、夏らしくなってきました。夏休みまであと少し！

ねっちゅうしょう
熱中症にならないために、6つのことに気をつけましょう。

ごはんをしっかり食べる



こまめに水分をとる



ぼうし
帽子をかぶる



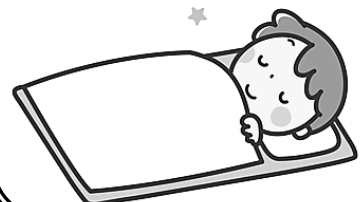
きおん あ ふくそう
気温に合った服装



うんどう
運動するときは
マスクをはずす



からだ やす つか
体を休めて疲れをとる



ねっちゅうしょう ふせ なつ げんき す
熱中症を防いで夏を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

なつやす はやね はやお あさ
夏休みも早寝・早起き・朝ごはん

はやね
早寝



たくさん寝ることは、成長期のみ
なさんにとってとても大切です。
夜更かしはしないようにしましょう。

はやお
早起き



お休みの日も早起きをして
生活リズムをくずさないよう
にしよう。

あさ
朝ごはん



朝ごはんは一日のパワーの源
です。しっかり食べよう。

保護者の方へ

【健康診断結果のお知らせについて】

1 学期の通知表と一緒に、今年度の健康診断結果を一覧にしたお知らせをお配りします。

ご家庭でお子様の健康状態や成長の様子をご確認ください。また、治療が必要とされる場合には、健康診断後にお渡しした受診票をご持参のうえ、早めに病院を受診していただければと思います。

○●成長曲線について●○

身長や体重の成長の度合いは個人によって差があります。成長曲線をつけることによって、一人ひとりの成長の様子を見ることができ、適正に成長しているかどうかを判断する補助資料となります。お子さんの成長や体のことでなにか心配なことや相談したいことなどがありましたら、担任までお知らせください。

【色覚検査について】

色覚検査とは、色を正確に見ることができるかどうかを調べるものです。日本人では男性の20人に1人、女性では500人に1人の割合で色覚異常があると言われています。色が全くわからないのではなく、「赤と緑」「ピンクと灰色」などの色が見分けにくいという特性のため、日常生活ではほとんど不自由がなく、職業選択まで気づかずにトラブルになってしまうというケースも少なくないそうです。

本校では、希望されるお子さんに対して、簡易式色覚検査を行うことができます。ご希望の方は、連絡帳等で担任までお知らせください。その後、希望された方にのみ申込書をお渡しします。

【 対象者 】 入学してから一度も検査を受けていない 3年生以上の児童

【申し込み期間】 7月20日（火）まで

【申込書の配付】 8月27日（金） 2学期始業式にお渡しします。

【 検査日 】 9月15日（水）～10月8日（金）

【脳脊髄液減少症について】

脳脊髄液減少症とは、交通事故やスポーツ外傷など、体に衝撃を受けたことが原因で脊髄硬膜から脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、頭痛、頸部痛、めまい、耳鳴り、視機能障害、倦怠感などの様々な症状を引き起こす病気です。病名から特殊な病気のように考えられがちですが、日常的な出来事によって誰にでも起こり得る病気です。

頭痛やめまい、体のだるさなどの症状が続く場合は、早めに専門の医療機関を受診しましょう。

栃木県 脳脊髄液減少症で検索すると、詳しい情報が栃木県のHPに掲載されています。

【感染症対策について】

毎朝の検温と健康観察カードの記入等、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。

本校では、昇降口での手指消毒、教室での健康観察カードのチェック、給食後の机上の消毒、スクールサポーターによる校内の消毒等の感染症対策を行っています。今後も気を抜かず、感染症対策に努めていきますので、今後ともご理解ご協力をお願いいたします。

