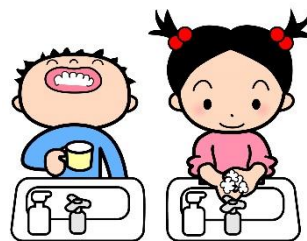


すこやか

(おうちのひとにも
みせてね)

2023.6.28
藤沢小ほけんしつ

むし暑い日が続いています。熱中症が心配な時期ですが、“夏風邪”と言われるような「感染症」にかかってお休みしている子も増えています。きちんと食べ、たくさん寝て、体力をつけ、👏 あらい・水分補給もわすれずにおこない、元気にすごしましょう！



水分補給の“のみもの”は「むぎちゃ」がおすすめです。ミネラルがたくさん含まれていて熱中症予防になると言われているそうです。学校のお水も安全にのめるので水筒の中身がたりないときは、りようしましょう。スポーツドリンクは激しいうんどうをするときにはおススメです。ふだんの生活ではのまなくて大丈夫です。なぜかという、あまいのでたくさんのみすぎてしまうからです。そうすると「おなかいっぱい」になったように感じて、「しょくじのりよう」がへり、体力がおちてしまうといわれています。

なにをのめばいいかな？

1

2

3



どんなのみかたがただしい？

1. いっきにごくごくのむ

2. ゆっくりすこすつつのむ



*のどがかわいてからのめばよい



*うんどうするまえやあそぶまえにのむのがよい



こんな「しょうじょう」があったら、うごかさないうちに、ちかくにいる⇒「おとな」をよんでたすけてもらってね。

がっこうにいるときは

せんせいにしらせよう

だるい

あたまがいたい

ふらふらしている

きもちがわるい



かおがまっかだけど、「ぐあいはわるくないよ」ってときは、そこからもどったらこんなかんじに両手^{りょうて}を5~10分くらいぬらしつづけると「熱中症」をよぼうすることができるそうです。それでもなおらないときは、すぐにちかくにいる“おとな”にいきましょう👏



ねっちゅうしょうになりやすいひとは・

たべてない・ねていない・あさからぐあいがわるい

つかれているひと・・・

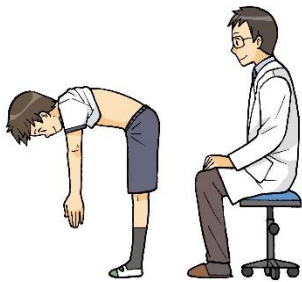


熱中症にならないためには、どうすればよいのかな？

おうちの方へ・・・

6月23日で全ての健康診断が終わりました。ご協力をありがとうございました。結果については各担当が『健康手帳』でお知らせいたします。確認後、㊟またはサインをしてお戻しください。『健康手帳』には「検診や検査の時点で異常の疑いのあったときのこと」が書かれています。

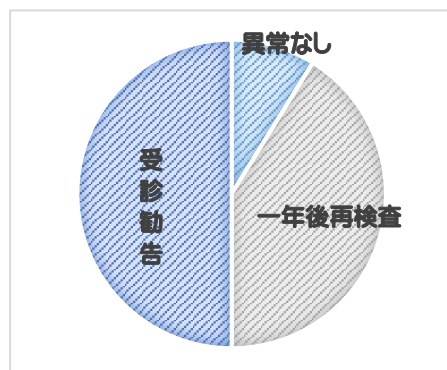
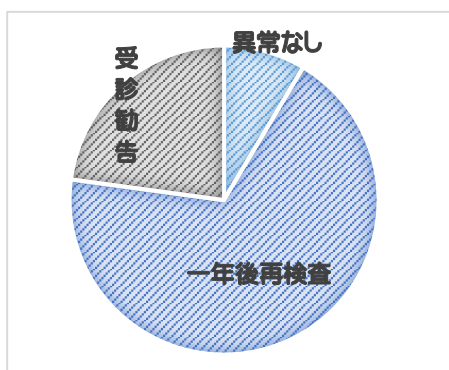
ですから「受診して何ともなかったのに病名などが書かれている」ということもあり得ることをご承知おきください。



23日に「姿勢の悪かった子」68名(計測や内科検診・保健調査票からピックアップ)を対象に「藤沢ぶん整形外科」の高山先生に「脊柱側弯検診(背骨の曲がり具合をみる)」をしていただきました。原因は不明ですが、徐々に背骨が曲がって、見た目が悪くなったり、呼吸が浅くなったり、腰痛がひどくなるなどやっかいな疾患です。治療方法は普段の姿勢に気をつけるだけではなく、装具を使って姿勢を矯正したり、将来的には手術をするケースも増えています。イラストのようにやってみて背骨や腰の高さの左右差が気になる子がいましたら保健室でチェックできますので、お申し出ください。

検診結果(男子)

(女子)



今回は男女合わせて、低学年で「受診するように」言われた子が8人、高学年で17人いました。先生は「念のため」とおっしゃっていたので深刻な側弯があるとは限りません。女子は高学年で急に背が伸びる子が多く、そのときに背骨が湾曲することが男子より多く見られるそうです。早期発見・早期手だてがとても大切です。