すこやか

藤沢市立俣野小学校
２０２３．７．３

夏らしく暑い日が増えてきました。暑かったり、寒かったりした６月は、体調をくずしてしまう人がいました。かぜをひいて学校を休む人もいました。手洗いをこまめにして、夜は早めにねるようにしましょう。そして、これから暑い夏が始まります。水分をしっかりとって、むりをせず、体を暑さにならしていきましょう。

歯みがきカレンダー頑張ってくれてありがとう！

先月お知らせした歯みがきカレンダーですが、たくさんの人が参加してくれました。とってもきれいに色がぬられていて、楽しく取り組んでくれたのかなと思います。暑くなると、アイスにジュースにと美味しいものがたくさんあります。みんなの大切な歯を守るために、はみがきをつづけてくださいね！

２つのケアで

歯と口を健康に

夏の健康○×クイズ

暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック！

エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておくと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。

水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。

プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

〔こたえ〕**エアコン**…×（暑さに弱くなる）／**日焼け**…○／**水分ほきゅう**…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／**冷たいもの**…×（おなかをこわしやすい）／**プール**…○

２０２３年６，７月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

保護者の皆様へ

今年は、マスク着用が緩和され、大人の中では、だんだんとマスクをしていない人が増えてきているように感じます。俣野小学校の児童を見ていると、低学年の児童は、マスクをしていない子が多く、高学年の児童はマスクを着用している人数が多いようです。高学年の子たちと話をしていると、「素顔を見られるのが恥ずかしい」「周りの子たちの様子をみてる」といった話をしてくれることがあります。感染への不安だけでなく、違う理由で外せない子もいるのかなと感じます。これから、暑さも本格的になり、熱中症が心配される季節に入ります。学校でも指導をしていきますが、ご家庭でも、特に運動時にはマスクを外すよう子どもたちに伝えていただけたらと思います。

６月の欠席状況を見てみると、感染症での欠席は多くありませんでしたが、発熱、咳、嘔吐、下痢といった症状での欠席が多かったです。気温差が激しく、大人も疲れがたまる季節です。子どもたちも、体調が優れない場合には無理をせず、ご自宅にて休養をとっていただけたらと思います。

前髪が目に入っていませんか？

６月に実施した眼科検診で、校医の先生から「前髪が長く、目に入っているお子さんが多い。目に傷がついたり、ばい菌が入ったりすることがあるので、目に入らない長さに出来るといいですね。」とのお話をいただきました。私自身も、検診の補助をしていて、特に男の子の前髪が長めかなと感じました。前髪が長く、目がかゆくなってしまい、ぐりぐりと強く目をこすってしまっているお子さまも見られます。

眼病予防の為にも、前髪が目に入らない程度の長さにしていただけると良いのかなと思います。

健康手帳を配付します

今年度の健康診断の結果を健康手帳にて返却します。配付日は７月４日（火）を予定しています。ご確認いただいた後は、サインをしていただき学校に返却してください。よろしくお願いします。

水筒の中身について

水筒の中身は、暑さの厳しい運動会までの間は、お茶・スポーツドリンクも可となります。ご家庭の判断で、熱中症対策として持参してください。スポーツドリンク等、酸性の飲料を水筒に入れる際には、

・水筒の取扱い表示を確認すること

・水筒の内部にサビやキズがないかを確認すること

・酸性の飲み物を長時間、金属製の水筒に保管しないこと

をお願いします。スポーツドリンクに関しては、糖分が多く含まれるものもあります。生活習慣病予防・むし歯予防のため、濃度を薄めにして持たせるなど各ご家庭において工夫していただきますようお願い致します。また、水筒は毎日よく洗い、汚染による食中毒を防ぎましょう。

パッキンはカビがはえやすいので、しっかり洗おう！

２０２２年１０月号、２０２３年７月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。