

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.8 2021.6.28

定期健康診断終了しました!

4月の保健調査票記入に始まり、健康診断へのご協力、ありがとうございました。
昨年度同様、感染症対策を行いながらの健康診断ではありましたが、無事に
終わることができました。

6月に入ってから、歯科検診の「受診のおすすめ」と脊柱二次検診の結果の
お知らせをお配りしています。

全ての結果は、「健康手帳」にてお知らせします。お手元に届きましたら、
内容確認の上、サインまたは押印をして、ご返却いただくようお願いいたします。

★受診を済ませ、結果票をご提出いただいた皆様へ

「健康手帳」は、健康診断時の診断名や数値を記入して、お知らせ
することになっています。

そのため、受診の際の診断名や数値とは異なる場合があります。
ご了承ください。

夏の事故に注意!!

「夏の事故」というと、水がすぐに思いつきます。もちろん、水の事故にも
注意が必要ですが、気象変化による事故にもご注意ください。

「光化学スモッグ」注意報の放送が入ったら「家へ帰る」とか「雷の音が
聞こえたら、すぐに家に帰る。」など、ご家庭でお子さんとルールを決めて
おくといいですね。

光化学スモッグ注意報は、6/9放課後の時間に発令されました。
校庭で遊んでいた子どもたちには声をかけましたが、どうすれば良いのか
わからないという子が多かったです。激しい運動は控えるよう放送でも
流れています。

本校では、各教室・体育館・校舎外側に熱中症対策を設置して、
その指数を目安として教育活動を行っています。

目がチカチカする、目が痛い、喉が
痛い、息苦しい、頭痛、吐き気などの
症状がでる、こがあらまう、症状が
強いときには受診をお勧めします。

熱中症対策について

6/18 藤沢市教育委員会より「学校におけるマスクの取り扱いに
ついて」をお配りしました。

そこにありましたように、熱中症などの健康被害を予防するために、
暑さ指数が高い日にはマスクを外します。

前々号でも、熱中症についてお知らせさせていただきましたが、
気象条件によるところは大きいですが、お子さんの体調によっても
影響があります。睡眠不足や朝食抜きなどは、リスクが高まり
ますのでご注意ください。

そして、本校では水筒持参は一年を通してOKです。普段は
水やお茶としていますが、夏場はスポーツドリンク可としています。
夏場の水分補給は、水道水でも、もちろん良いのですが、
冷たい水の方がより良いと言われます。理由は、深部体温を
下げる効果が、胃にとどまる時間が短く吸収しやすい
効果があることからです。今後の天候、気温等で、ご判断いた
だければと思います。

感染症対策を行いながらの熱中症対策になりますので、マスクを
外すときに抵抗感があるお子さんがいるかもしれません。集団生活
ですから、ルールをもって、子どもたちの健康を守っていきたく
考えています。

もし、ご不明な点、ご心配な点などありましたら、学校まで
お知らせください。

また、ご家庭においても、マスクの取り扱いについて、お子さんと
お話ししていただければと思います。

持ち物には記名をお願いします!

落とし物がたくさんあります。できれば、洋服にも記名をお願いします。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.7 2021.6.28

おうちの人と、いっしょに読みましょう!

7月の保健目標は“夏を健康にすぞう”

「夏は暑い!」この暑さで、体調が悪くなることのないように気をつけることが必要です。

水分補給をこまめにしましょう。学校の水道水は、検査を受けているので”

飲料水としてつかっても問題ありません。また、水筒を持ってくるのもよいとい

なっています。おうちの人と相談してください。

「はやねいあせ あせ あせ たいやう との
早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」で、体調を整えましょう。

また、6/18に配ばられたお便りで、熱中症を防ぐため、マスクをはず

しても良い時間帯がお知らせされました。

たいく うんどう
* 体育など、運動をするとき

やす・じかん そと くらぐら おそ
* 休み時間に外で体を動かして遊ぶとき

かろく い かん あつ いきどろ かん など
* 学校の行き帰りで、暑さや「息苦しさ」を感じたとき

でも、マスクをはずしたときは、どうするのか思いだしてください。

「おしゃべりはしない」「人との距離をとる(ソーシャルディスタンス)」ことを守て

ください。



健康診断の日程です! ~7月の予定~

1日(木) 宿泊前検診... 5まで

確認しよう! 新しいルール。

☆ 体温をはかる → 「健康調査票」に書いてもらいましょう。

☆ マスクをつける → 予備のマスクを、かばんに入れましょう。

☆ ハンカチ・ティッシュをもつ → 毎日、清潔なハンカチを

☆ ビニール袋を用意する → 鼻や口をふいたティッシュなど、

自分のゴミは袋に入れて捨てます。

☆ マスク入れを用意する → 給食や体育など、マスクをはず

☆ せっけんて手をあらう → 教室に入る前、トイレの後、給食の前と後、

みんなが使うものにさわるときと後、

家や児童クラブへ帰るときには、必ずお風呂に入ります!

☆ ソーシャルディスタンス → 人との距離をとる。

☆ 窓を開ける → 換気します。

落とし物が、どんどん増えていく!!

5月にお知らせしてから、たくさんのお落とし物が届いています。

