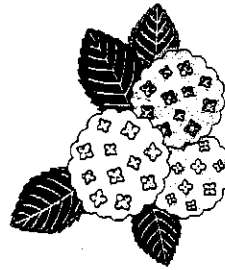


保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.6 2023.6.27

定期健康診断、終了しました!

4月早々の1保健調査票の記入に始まり、今月までの各検診や検査にご協力をいただき、ありがとうございます。おかげ様で、2023年度定期健康診断、全ての項目を無事、終了いたしました。



受診のおすすめが必要な場合には、個別にお知らせをしています。すでに、受診を済ませて結果票をご提出いただいている皆様、早期受診をありがとうございます。

学校における健康診断の目的は、子どもたちの発育状態や健康状態を知り、疾病異常を発見し、治療につなげ、その状態に応じて学校生活において適切な措置をとることにあります。

そのため、早期発見・早期治療を目指し、受診のおすすめをしています。これからの学校生活を、安心安全に過ごすことができるよう、受診のおすすめが届いていましたら、早目に受診されることをおすすめします。

感染症情報!

市内では、5月末から継続して、小学校を中心に学級閉鎖がでています。カゼ症状による欠席増加によるものです。

健康診断時にも、学校医から、乳幼児を中心にカゼが広がっていると教えていただきました。

天気や気温変化が大きいこと、これまでの感染症対策で、あまりカゼにもたへていなかったことが要因と考えられるそうです。

本校では、体調不良のための欠席が、5月下旬より少し増えています。規則正しい生活で、体調を崩さないよう、お気をつけてください。

県下の状況としては、6月に入って、ヘルパンギーナの報告数増加がみられます。このまま、流行しているが、藤沢市においても流行するかもしれません。症状は、発熱・のどの痛み・口の中の水泡です。ご注意ください。

健康手帳が変わります!!

今年度から、これまで使用していた「健康手帳」にかわって、お知らせだけのための渡し紙「健康手帳」になります。

- 返却する必要がありません!
受診のおすすめは、個別にお知らせしますので、ゆっくりご覧になってください。
- 9月と1月の身体計測値は、翌年の健康診断終了後に確認することができます。
今回は、2022年度の9月・1月時の身体計測値を確認していただけます。

これまで同様、健康診断の結果、受診のおすすめがあり、受診した診断名が違っていたとか、数値が違っていたなどあるかと思いますが、「健康手帳」は、健康診断の結果をお知らせするものですので、ご了承ください。

熱中症が心配な季節になりました...

熱中症は、気象条件によるところが大きいですが、お子さん一人ひとりの体調による影響も受けます。

体調不良、睡眠不足、朝食抜きなどは、熱中症リスクが高まります。

また、暑さに慣れていない時期は、より注意が必要です。梅雨で蒸し暑い中、学校生活をイキイキと過ごすことができるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

えがお

藤沢市立御所見小学校 3彩建室
児童のみねさんへ 16.6 2023.6.27

7月の3彩建目標は“夏を健康にすげよう”

「夏は暑い!!」暑さで体調を崩さないように、注意が必要です。
夏を健康にすごすために、気をつけてほしいことをお知らせします。

① 気温にあわせた服装にしましょう!

暑いときには、あつい服装にします。迷う気温や天気なら、ぬきちやうせつで調節できる服装にしましょう。

② 水分補給を、こまめにしましょう!

学校の水道は、検査をして、飲み水として問題ないことがわかっています。もちろん、水筒を持ってきてもだいじょうぶ。水筒の中身は、基本的には水かお茶ですが、夏の間はスポーツドリンクでもOKです。おうちのひと相談してください。

③ “早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”で体調を整えましょう!
健康にすごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

睡眠不足は集中力が低下して、ケガにつながるやすくなります。
病気もケガも予防して、元気にすごしましょう!

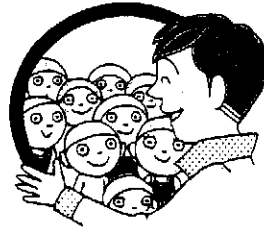


風通しのよい服は、すすしい服装です。

水泳学習の注意!

水泳は、スポーツです。体の具合が悪い人が、無理をして参加をすることは、できません。

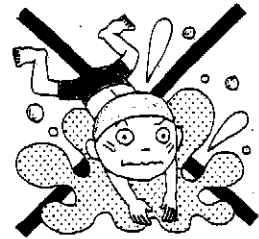
スポーツをするときは、スポーツの前・中・後の水分補給が必要です。水泳もおなじです。



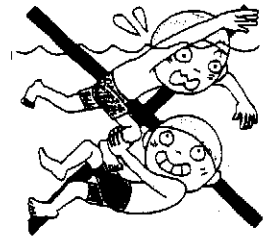
先生のお話を、よく聞くことが大事!



プールサイドは、はし走らない!!



プールに、とびこまない!!



たの楽しくても、せうたんに、ぶぎすかない!!



“ツメ”は短かく切っておきましょう!

よる夜は、たくさん寝て、朝ごはんを、しっかり食べましょう!

