

ほけんだより 7月

富岡市立黒岩小学校 保健室
令和4年7月1日 発行

あつという間に梅雨が明け、いよいよ夏本番です！急に暑くなりましたが、みなさん体調はどうですか？暑くて夜なかなか寝つけない、あまり食欲がないなどの症状はありませんか？まだ、からだ暑さに慣れていないため、体調をくずしやすい時期です。こまめに水分補給や休けいをしましょう。

もうすぐ夏休みが始まります。よい夏休みが過ごせるよう、今からどんな夏休みにしたいか考え、計画を立ててください！



その症状 熱中症 かもしれません



めまい、顔のほてり

こむら返り



高体温



だるさ、吐き気

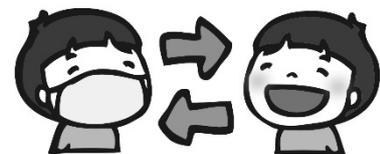


熱中症予防 の かきくけこ

- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

かんせん・あつさ バランスでたいさく



休み時間や登下校時は、熱中症予防のために、マスクを外しましょう。

プール学習を安全に楽しむための注意

たいちよう かく しゆう かくにん
体調をしっかりと確認



すこ ぐあい わる
少しでも具合が悪いとき
は無理をしない

ぜんご
プール前後にシャワー



ねつ よぼう
プール熱の予防にも
なるのでしっかりあびる

じゆんびうんどう
ていねいな準備運動



けつえき なが
血液の流れがよくなり
心臓への負担も軽くなる

みず なか
水の中でふざけない



はし
プールサイドを走ったり
飛び込んだりも NG

プールの授業が続きます。プールカードに体温、健康状態、おうちの人のはんこを必ずもらってきてください。

野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渴きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下し、体が冷えるくなったりするので、用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

保護者のみなさんへ

日々の学校保健へのご協力ありがとうございます。

今年度の健康診断が無事に終了致しました。ご協力ありがとうございました。検診の結果、受診が必要なお子さんには書類をお渡ししております。（歯科検診の結果は全員にお渡ししました。）

6月30日までに結果がわかっているものについては、7月11日（予定）に成長の記録『すこやか』を配付します。なお、1年生の心臓検診・胸部レントゲン撮影の結果については、夏休み直前に届きますので、別紙にて配付します。

災害救済給付制度について

「災害救済給付制度」とは、お子さんが学校の管理下でけがなどの災害に遭った際に、独立行政法人日本スポーツ振興センターに申請することで、保護者に給付金（災害共済給付）が支払われる制度です。

負傷・疾病では、医療費総額が5,000円（本人負担1,500円）以上で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明として「医療等の状況」が必要になります。より詳しい内容やご不明な点は、田中までご連絡ください。