

おうちの方とよみましょう。

ほけんだより

6

光市立大和小学校
保健室

梅雨の季節になると、雨の日が増えて気圧が変わりやすいです。この変化によって、頭が痛くなったり、だるさを感じたりすることがあります。

「なんだかしんどいな。」と思う日は、がんばりすぎなくて大丈夫。ゆっくり深呼吸をしたり、休けいをはさんだりしながら、自分のペースで過ごしていきましょう。

梅雨はこれに気をつけて!



食中毒

気温や湿度が高いと、食べ物傷みやすいです。手洗いをしたり、調理したものは早めに食べたりしましょう。



熱中症

湿度が高いと汗がかわきにくくなり、体の中に熱がこもりやすいです。気温が高くない日も要注意。



気圧の変化

天候が安定しないと、体の働きを調整している自律神経が乱れがちに。規則正しい生活を心がけましょう。

保護者の皆様へ



<水泳学習について>

水泳学習が始まります。水中での運動は水の抵抗があるため、思った以上に体力を消耗します。水泳学習中の思わぬケガや学習時、学習後の健康状態の悪化を予防するためにも、「睡眠を十分に確保すること」「朝ごはんをしっかり食べること」「当日の健康チェック（水泳カードの記入）」のご協力をよろしくお願いいたします。

*プールで感染する病気は、目の充血や目やに等の目の異常、のどの痛み、発熱等の症状が出やすいです。健康観察について、ご協力よろしくお願いいたします。

*感染症対策にも気を付けながら学習を進めていきます。水泳道具の貸し借りはしないように指導していますので、記名の確認をお願いします。

*ラッシュガードの着用は、強い直射日光から皮膚を守ることに繋がります。

<水筒を持ち歩くときの転倒事故について>

転倒した際に首や肩にかけていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しているという報告があります。子どもは転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつく動作がとりにくい等の特徴があります。また、子どもは腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。

学校では、「水筒を首や肩にかけているときは走らず、歩く。」「遊具等で遊ぶときは水筒を置いてから遊ぶ。」等を指導しています。ご家庭でも、安全な過ごし方について話をしていただけると幸いです。水筒をナップザック等に入れるというのも1つの方法です。

(引用：こども安全メール from 消費者庁「Vol.635 水筒を持ち歩くとき転倒事故に注意！」)

<健康診断について>

6月11日(木)の内科健診(2~4年生)をもって、春の健康診断は終了しました。問診の記入など、ご協力いただきありがとうございました。内科健診の結果については異常の疑いがある児童にのみ後日、結果を配付します。

