

すこやか



令和6年6月10日
西栗栖小学校 保健室

6月とは思えないほど暑い日が続いています。これから梅雨の時期に入り、雨の日が多くなり、じめじめしてすっきりしない日が増えていきます。雨の日の階段や廊下はすべりやすいので気をつけて過ごしましょう。

そして、6月24日より水泳が始まります。楽しみにしている人も多いと思います。プール学習を楽しく、安全に始められるよう、しっかりと準備しておきましょう！

- ★ 耳・鼻・目の病気がある人は、早めに治しておこう
- ★ 手足の爪を短く切っておこう
- ★ 前の日は早く寝て、体を休めよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ 必ず当日の朝、健康チェックと体温測定をして、体調が悪い場合は無理をしない



【自分でも確認しよう！】

今日のプールはOKかな???

8つのチェックポイント

- ① ぐっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつもどおりですか？
- ④ 爪を短く切りましたか？
- ⑤ お腹をこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？



プールは楽しい反面、危険とも隣合わせです。ちょっとした油断が事故につながります。先生の指示をよく聞いてプールでの約束・ルールをしっかり守りましょう。

保護者の方へ

水泳は体を鍛えるのによいスポーツですが、心臓に負担のかかる激しいスポーツでもあります。安全に泳ぐために、水泳期間中は、健康状態等をスクリレで連絡をお願いします。

また、健康診断の結果、病気の疑いがある人に、お知らせの用紙をお渡ししています。

早めに受診していただき、その結果を学校にお知らせください。

水分しっかりとれているかな???

暑い環境に長時間いたり、激しい運動をしたりすることで、たくさんの汗をかきます。体重の2%の水分を失うだけで、全身をめぐる血液の量が減って、様々な症状が起こる熱中症になります。また、失われる水分量が体重の2%をこえると熱中症が重症化して、命に関わる可能性があります。

例) 体重の2%の水分(体重40kgの場合、約800mLの水分)が汗をかくことで体から失われると・・・



このようにならないようにするために・・・

POINT① 水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する

日常生活の中では水や麦茶などを飲んで水分を補給し、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分と共に塩分も補給しましょう。

POINT② 「こまめに」「少量ずつ」補給する

暑い日は、のどが乾いてから水分をたくさん補給するのではなく、15~30分に1回程度、100~200mL ずつ水分補給しましょう。

POINT③ 塩分も補給する

暑い日でも、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、食事から塩分を補給しましょう。スポーツなど激しい運動時は、食事に加えて、スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分を補給しましょう。

5月30日に歯科検診がありました！

受診のお知らせをもらっている人は、早めに医療機関を受診しましょう。これからも1本ずついねいに歯をみがいて、歯と口の健康を大切にしていきたいと思います。

歯科検診のとき、学校歯科医の先生に、6年生の中からよい歯の児童を2名選んでいただきました。よい歯の児童に選ばれたのは、

黒田 草太さん 藤木 梨乃さん です。

よい歯とは、むし歯がない、はみがきがきちんとできていて歯垢(歯の汚れ)が少ないなどです。ふだんから歯と口の健康に気をつけているということですね。