

ほけんだより



令和7年7月2日
瀬戸市立原山小学校

学校のホームページは
こちらから

朝と日中の気温差のある毎日ですが、身体の調子は大丈夫ですか？『頭痛』や『気持ち悪い』など熱中症のような症状で保健室へ来室する子が増えています。すいとうを忘れずに毎日持ってきて、毎放課のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。また外で過ごすときには必ず帽子をかぶりましょう。



夏休みに入ります。身体を休ませることは大切ですが、毎日だらだらしすぎず学校がある日と同じように朝起きて、夜は決まった時間に寝るよう規則正しい生活を送りましょう！

7月の保健目標…熱中症を予防しよう



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



雷から身を守るために

雷が接近している
サインに気づいたら…

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！



★安全な場所に避難できないとき★

電柱、鉄とうなど高いものから4メートル以上離れる。そのときは、耳をふさぎ、姿勢を低くして持ちものは体より高くしないようにしましょう。

また、傘を持っていなくて雨が降っているからと木の下で雨宿りをすることは危険です。そのため、鉄筋コンクリートなど丈夫な建物に避難しましょう。



保護者の方へ

4月から行ってきた、各種健康診断が終了しました。問診票、アンケート記入などご協力ありがとうございました。「定期健康診断(〇〇検診)結果のお知らせ」の紙が手元にある場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して受診や治療をお願いします。受診をした際には、学校生活の中で指導等に生かしたいため、結果を担任まで提出してください。

ご確認ください

★検診結果の配付日(受診が必要な場合のみ配付しています。)

- ・聴力検査、視力検査(5月1日)
- ・眼科検診(5月21日)
- ・内科検診(5月27日)→太陽・1・2・3・5年生
- ・内科検診(6月11日)→4・6年生
- ・歯科検診(6月16日)

