

ほけんだより

令和6年7月8日

7月号 保健室

上尾市立上平小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。梅雨が明けると、8月にかけて、厳しい暑さが予想されています。外に出るときには、必ず、水筒や汗ふき用のタオルを持って行くようにしましょう。

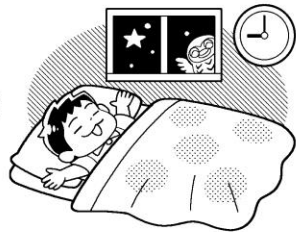
また、規則正しい生活やバランスの良い食事をとり、夏休みを元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起早ねをする
と、朝から元気に過ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。



冷房は設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷房を活用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使しましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたが、大きな事件や事故につながるかもしれません。



WBGT指数（暑さ指数）とは…

人間の熱バランスに影響の大きい①気温②湿度③輻射熱の3つを取り入れた指標です。気温があまり高くない日でも、湿度や輻射熱が上がることで、熱中症になりやすくなります。この暑さ指数が28℃を超えると、熱中症の発生が急増します。31℃を超えると、危険で運動や外での活動等が原則中止になります。

学校では、暑さ指数を測定して、運動や外での活動内容を判断しています。夏休み中は、天気予報で気温や湿度を確認しましょう。環境省『熱中症予防サイト』では、1時間ごとの暑さ指数や、熱中症警戒アラートの発表状況を確認することができます。



熱中症を予防しよう！

- * こまめな水分・塩分補給をする。(たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクがおすすめです。)
- * 外での活動中は、こまめに休けいをとるようにする。
- * ぼうしや日がさを使う。
- * 保冷剤や冷えたタオルで首や脇を冷やす。
- * 十分な休養と、栄養バランスの良い食事をとる。
- * 体調が良くないときには、無理をしない。



夏休みは治療のチャンスです！

健康診断で疾病・異常の疑いがあり、まだ受診されていない場合は、夏休みのこの機会に受診するようにお願いします。

上平小では、むし歯ゼロを目指しています。要受診のお知らせをもらった人は、早めに受診しましょう。要受診でなかった人も、定期健診を受けることで、お口の健康を守りましょう。

定期健康診断の結果について

本日、「定期健康診断の記録」を配付いたしました。昨年度にもお知らせしましたが、定期健康診断の結果は、上尾市で校務支援システムが導入されたことにより、「定期健康診断の記録」を個票としてお渡ししております。個票は、お子様が個人情報連絡袋に入れて持ち帰りますので、お子さまと一緒に確認し、必要に応じて家庭での保管、健康手帳への転記（9月の身長・体重測定後に返却予定）をしていただくようお願いいたします。なお、個人情報連絡袋は、担任まで返却していただくようお願いいたします。