

ほけんだより

高田西小学校 保健室



夏休みが始まります。

今年も暑い日が続きます。熱中症、怪我や病気、事故等に気をつけて過ごしてください。心も身体もリフレッシュできるといいですね！

夏休み中に大きな怪我や入院等ありましたら、学校へ連絡してください。



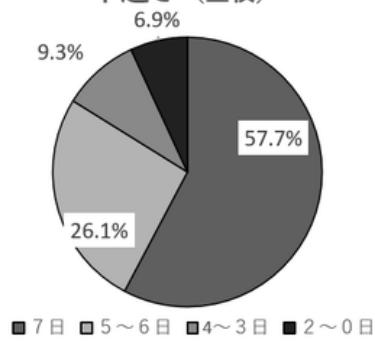
のびる子ウィーク、 ご協力いただきありがとうございました

1学期の5/25～5/31に行われた、のびる子ウィークの結果をお知らせします。（下参照）

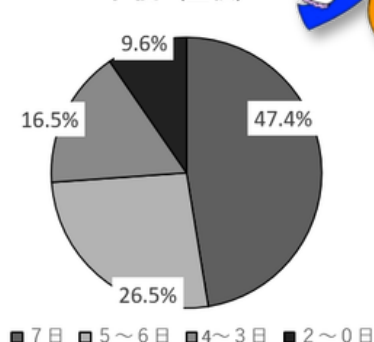
次回、**2学期ののびる子ウィークは、夏休み明けの9/7～9/13**に行います。夏休みに崩れがちな生活リズムを規則正しいリズムに戻すためにも、ご協力よろしくお願いします！



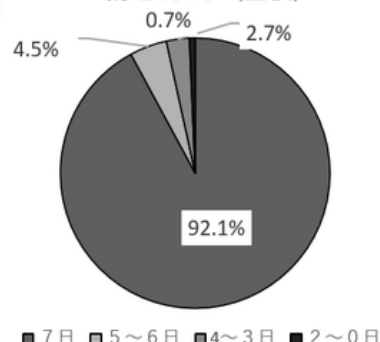
早起き（全校）



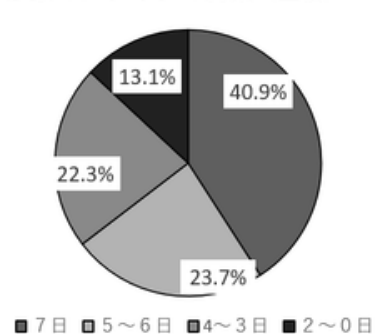
早寝（全校）



朝ごはん（全校）



わが家のメディアの約束（全校）



「わが家のメディアの約束」の達成率が年々減っています。**もう一度約束を見直してみませんか？**無理なく続けられる約束を、家族で決めましょう。夏休みも、時間やマナーを守って、楽しく正しくメディアを使えるように見守りをお願いします！

毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率・全国体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。（文科省調べ）熱中症対策として、朝食による程よい塩分補給も効果的です。朝ごはん、100%を目指しましょう！

夏休み後半は、学校のある生活リズムを意識しましょう！

温かいコメントありがとうございました。

2学期もよろしくお願いします＊



令和8年度 健康診断の記録について

今年度の健康診断結果が記載された「健康診断の記録」を配付します。お子さんの記録として、ご家庭で保管してください。2学期初めの発育測定が終了しましたら、「健康の記録」を配付しますので、のり付けして用紙に貼っていただいても構いません。ご家庭にお任せします。

なお、2～6年生は、昨年度以前のものが「健康の記録」にのり付けされていることがありますので、よろしくお願いします。（令和6年度からは、のり付けは家庭にお任せしています）



健康診断の記録の読み方

<耳・鼻・喉の異常・病気>

奇数学年で検診を受けていない児童は、空欄です。偶数学年の欠席者も、空欄です。

<心臓>

1年生は、結果が記載されています。その他学年は、実施していないため空欄です。

<歯科>

欠席者は、空欄です。

「その他の疾病及び異常」の「癒合歯」は、1本ずつ萌えてくるはずの歯が、2本くっついて（癒合して）萌えている状態のことです。

読み方について不明な点、気になる点がございましたら、ご連絡ください。また、治療勧告をもらっていない等ありましたら、お知らせください。



ねっ ちゅうしょう

熱中症を予防しましょう

～ご家庭でできる対策～

暑い日が続くと、子どもは大人よりも体温が上がりやすく、熱中症になる危険性が高まります。熱中症は屋外だけでなく、室内でも起こることがあります。毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

子どもたちの元気な毎日のために



ご家庭での熱中症予防のポイント

のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。  水やお茶を中心に、少しずつ、こまめに飲ませましょう。	朝ごはんをしっかり食べ、十分な睡眠をとしましょう。  体調を整え、暑さに負けない体をつくりましょう。	帽子を着用し、通気性のよい服装を選びましょう。  直射日光を避け、熱がこもりにくい服装を心がけてください。	暑さの厳しい時間帯（午前10時～午後2時頃）の長時間の外遊びは避けましょう。  時間を工夫し、日陰を利用したり、こまめに休憩をとしましょう。	エアコンや扇風機を上手に使い、室内でも暑さを我慢しないようにしましょう。  室温の目安は28℃以下がおすすめです。
--	---	--	--	--

※環境省「熱中症予防情報サイト」より