

6月に入り、気温が高い日も増えてきました。そして、暑熱順化が進んでいないこの時期は、熱中症になる危険性が高まります。例年この時期は「先生～暑いよ～!」「具合が悪いです…」と熱中症に関係する来室が増えます。夏本番に向けて元気いっぱいに過ごせるよう学校でもサポートしていきますので、御家庭でも熱中症対策をお願いいたします!

熱中症予防で夏も元気に!

① 水分補給はこまめに!

のどが渇いていなくても、定期的に水分補給を行いましょう。一度に大量に…は厳禁で、一気に水分をとっても吸収されず、お腹にたまり、腹痛や食欲不振の原因になってしまいます。水分はこまめにとることが大切です。

② 疲れをためないこと

疲労、睡眠不足、朝食抜きなどが熱中症を誘発します。規則正しい生活を心掛けましょう。朝食では塩分、水分、ミネラルが補給できる味噌汁がおすすめです。

③ 体調不良は事故のもと

疲労・頭痛・発熱・風邪症状がある・腹痛・下痢があるなど、体調不良の時は無理に運動しないようにしましょう。



健康診断が終了します



先日の内科検診で今年度の定期健康診断はほぼ終了となります。(1年生の心臓検診は2学期に行います。)御家庭でも、前日や当日の御準備、ありがとうございました。

学校医の検診では、「〇〇です、よろしくお願いします」とハキハキ挨拶する姿、静かに並んで待つ姿など素敵な姿がたくさん見られました。また、検診前に緊張していた子も、無事検診が終わると、ホッと安心した表情になっていて、どの子も自分の体や健康に触れる良い機会となったのではないかと思います。

検診の結果、受診が必要と思われるお子さんには、各検診の後に、「結果のお知らせ用紙」(黄色の用紙)を配付しています。まだ受診されていない方は、この機会に受診されることをお勧めします。受診された場合は、用紙の下の方を切り取り、担任に御提出ください。なお、定期的に受診されている方・検診の前にすでに受診されている方は、改めて受診をする必要はありません。

★健康カードは1学期終業式に一度返却する予定です

水泳学習が始まります



学校ではいよいよ水泳学習が始まります。安全に楽しく学習ができるよう、下記の点について、御家庭での御協力をお願いいたします。なお、各学年の実施日は学級便り等でお知らせしますので、御確認ください。

★ 前日までに御家庭で配慮して いただきたいこと

- 持ち物に名前を書いておく。
- 目・耳・鼻・皮膚・その他の病気があ
る人は必ずかかりつけ医に相談してお
く。
- 手足の爪を切っておく。
- 前日は睡眠をしっかりとり、ゆっくり
と体を休める。
- けがをしていないか確認する。
(ジクジクした状態だったり、ばんそうこ
うが貼ってあったりするとプールに入れ
ません)

★ 当日、登校前にしておくこと

- 朝食をしっかり食べる。
- 水泳帽子に髪の毛がおさまるように、髪が長
い場合はまとめる。
- 排便を済ませておく。
- 持ち物を確認する(気温の高い日でも、プー
ルから上がると寒さを感じる場合があります。
長袖の上着などを用意しておくのがおす
めです)。
- 体温を測定する。
- 健康状態を確認する。
- お家の方が水泳学習健康カードを記入する。

水泳学習カードの書き方

水泳学習健康カードは水泳学習が近付きましたら配付いたします。必要事項を御記入の上、水泳学習の
たびにお子さんを通じて提出してください。

カードを忘れた場合や押印のない場合は、用具の忘れ物をした時と同様に、参加できませんので御注意
ください。

☆年、組、名前

☆平熱

☆実施日(月日)

☆実施日の体温と健康状態

☆担任への連絡

☆その他

☆参加の可否

を記入の上、確実に押印して、
当日提出してください。

年 組 名まえ: _____ 平熱: _____ 度 _____ 分

このカードを当日必ずお子さんに持たせて下さい。

	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	6 回目	7 回目
実施日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体温	度 分	度 分	度 分	度 分	度 分	度 分	度 分
目・鼻・皮膚などに異常があったり、けがなどしていないかを。	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()
頭痛・腰痛などいつもと変わったところはありませんか。	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()
その他 担任への連絡等があれば ご記入ください。							
参加・不参加	参加・不参加	参加・不参加	参加・不参加	参加・不参加	参加・不参加	参加・不参加	参加・不参加
保護者印	印	印	印	印	印	印	印

水泳学習健康カードは、必ず保護者の方が記入・押印してください！