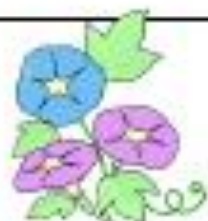


ほけんだより 7月号



今週はメディアコントロールチャレンジを行っています。お子さんの様子はいかがでしょう。ご協力いただきありがとうございます。ご家庭で振り返りをする際は、お子さんにポジティブな声掛けをしていただき、20日から始まる夏休みの生活に生かしていただければ幸いです。

健康の記録について



定期健康診断へのご協力、ありがとうございました。

*内科検診を欠席されたお子さんに、検診のご案内を配付してあります。よろしくお願いいたします。

- (1) 内科、歯科、耳鼻科、眼科、尿検査、心臓検診（1年生）、血液検査（5年生の希望者）について、受診が必要なお子さんには「結果について（お知らせ）」の用紙を渡しました。まだ受診されていないお子さんは、夏休みを利用して受診をお願いいたします。
- (2) 心臓検診（1年生）において、検診機関から「所見はあるが二次検査は不要」とされたお子さんには、「所見有検不要」と記載されています。
- (3) 視力検査の結果、C（0.3）、D（0.3未満）のお子さんに受診のお勧めをしております。
- (4) 身長や体重の増加の仕方には個人差がありますが、疾病等が原因の場合もあります。お子さんの発育について気になることがありましたら、いつでも保健室にご相談ください。身長の伸びより体重の増加が著しいと、肥満度が急に増加することになります。夏休み中も健康的に体を動かし、バランスの良い食生活に気を付けるようご配慮願います。次回は9月に身長と体重を測定します。
- (5) 「健康の記録」について、ご不明な点がありましたら保健室にお問い合わせください。

***サイン又は押印の上、7月11日（金）までにご提出ください。**

◇感染症情報◇

市内の学校・園で百日咳の発生例の報告が少数ですが続いています。都市部では既に流行があり、市内でも引き続き注意が必要です。高校でも、4月から毎月数十名の児童が罹患しています。「咳症状が長引いて、検査してみると陽性だった」ということが多いようです。咳症状が続く場合は、百日咳の可能性についても主治医にご相談ください。（※百日咳は、登校許可証が必要です。）



6月は、他にインフルエンザや溶連菌感染症、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）での出席停止がありました。受診し、感染症の診断がありましたら、学校へご連絡いただきますようお願いいたします。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では窓からの風通しも重要になります。

2 こまめに水分・塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの利用も。

3 服装をチェック



吸湿性・透気性の高いものを中心に選び、帽子や口巾も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



熱い気温と汗に慣らす。軽い運動や入浴で過度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休息・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

ここから★マルシェ@昼休み

～心とからだの健やかタイム～

心やからだの疑問や質問を気軽に聞ける、気軽に学べるイベント、その名も「ここから★マルシェ@昼休み」。一人一人がもっている考えや知りたいことについて、選んで学べる、気軽に立ち寄れる場所にしたいなと思っています。子どもたちが、心やからだについて「専門家に相談する」ことを身近に感じる機会にもなれば良いなと思っています。

保護者様も自由にご参加いただけます！ご興味のある方はぜひご来校ください！

日時：7月15日（火）
13:00～13:45

場所：東本町小学校
2階 かがやきルーム

内容：クイズ、ポスター、書籍紹介など

☆専門家のお2人にご協力いただきます☆
ユースクリニックにいがた わがんあいご
羅島めぐみさん 松嶋望美さん

