

すこやか6月号 No.2



気温が高い日が続き、疲れやだるさを感じている人も多いのではないのでしょうか。これから来る夏に向けて、体調を整えるとともに、熱中症の予防にも力を入れていきたいと思います。ご家庭でも体調管理をよろしく願いいたします。



プール学習が始まります



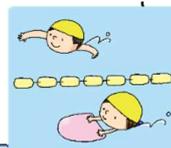
今週からプール学習が始まります。お子さんがプール学習を安全に楽しく行えるように、ご家庭での体調管理をよろしく願いします。また、プール学習当日の朝は、健康状態を確認し、体調がよくない場合はプール授業に参加できない旨を確実に連絡帳にお書きください。なお、登校中のけがや登校してからの体調不良がある場合は、学校の判断で入水できない場合がありますのでご了承ください。



はい

プールに入れるかな？8つのチェックポイント

- ① ^{ねむ}ぐっすり眠れましたか？
- ② ^{ねつ}熱はありませんか？
- ③ ^{かおいろ}顔色はいつも通りですか？
- ④ ^{つめ みじか き}爪を短く切りましたか？
- ⑤ ^{なか}お腹をこわしていませんか？
- ⑥ ^{あさ}朝ごはんをしっかりと^た食べましたか？
- ⑦ ^{め はな}目・鼻・のど・^{みみ いじょう}耳に異常はありませんか？
- ⑧ ^{きず}じゅくじゅくとした傷はありませんか？



防水タイプの絆創膏や防水フィルムを貼っていれば入水できます

—プールの時期に気をつけたい感染症—

咽頭結膜熱(プール熱)

高熱、のどの痛み、結膜の充血等の症状があり、プールでの接触やタオルの共用により感染することがあります。主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止です。



伝染性膿痂疹(とびひ)

プールの水を介して感染することはありませんが、水疱やびらんがあるときはプールの水で悪化してしまいます。主治医と参加についてご相談ください。





ねっちゅうしょう たいおん ちょうせつ うま
 熱中症は体温の調節が上手くいなくなることで、
 めまいや立ちくらみ、頭痛や吐き気を起こす怖い病気
 です。ならないために、普段の生活から気をつけてい
 きましょう。



ね あいだ うしな
 寝ている間に失われた
 すいぶん あさ はん た
 水分を、朝ご飯を食べるこ
 とで 満タンにすることがで
 きます。

あさ た
朝ごはんを食べる



「のどがかわいたな」と
 感じる前に水分を取ること
 が大切です。

すいぶんほきゅう
こまめな水分補給



れいぼう しんぐなどをくふう
 冷房や寝具などを工夫
 しましょう。冷房はつけっぱ
 なしではなく、タイマーを
 セットしましょう。

しつ すいみん
質のよい睡眠

このほかにも、「暑さに慣れる」ことも大切です。「暑さに慣れる」ために、適度な運動を
 して、汗をかく習慣を身につけましょう!

ねっちゅうしょう
熱中症になってしまったら...

ねっちゅうしょう
 熱中症にはこんな症状があります

- めまい 立ちくらみ 手足のしびれ 大量に汗をかき 頭痛 吐き気 おう吐
だるさ 疲れ 集中力の低下 意識障害 けいれん(重度な症状)

すず ばしょ いどう
 涼しい場所へ移動する



すいぶんほきゅう
 水分補給(塩分が入ったもの)



からだをひやす
 身体を冷やす
 (首・脇の下・太ももの付け根)



しょうじょう
 症状がよくなる場合は病院を受診しましょう。重度な症状の時は迷わず119番!

5年生のおうちのかたへ **モアレ検査のお知らせ**

7月18日、モアレ検査(脊柱側わん症検査)を実施します。先日、同意書を配付しましたので、希望の有無
 を記入し、**6月28日まで**提出してください。当日は体育着着用です。準備をお願いします。
 また、当日欠席すると後日検査を受けることはできませんのでご了承ください。