

ほけんだより

令和2年
7月号
橋本市立葛飾小学校
保健室

児童数配付

7月の健康診断

月日	検査	対象
3日(金)	尿検査	全員
8日(水)	心電図検査	1・4年
15日(水)	尿検査(2回目)	まだ出していない人 二次検査の人
30日(木)	尿検査(3回目)	

尿検査、心電図検査は異常のあった人のみ、お知らせします。

新しく尿検査の道具が必要な人は、尿検査の前日までに保健室までとりにきてください。

健康診断の結果のお知らせについて



身長・体重・視力・聴力検査を実施しました。

身長
体重

全員に『けんこうカード』でお知らせしています。押印後、学校に提出をお願いします。

聴力

異常のあった人のみ、お知らせを配布しています。

視力

全員に『視力検査のお知らせ』を配布しています。

視力検査では、異常のない方(A(1.0)の方)にも結果のお知らせを配布しています。受診した場合は、結果のお知らせの下部にある『受診報告書』をご提出ください。

9月の身体測定について

9月に内科検診、耳鼻科検診等、他の健康診断を実施すること、6月に身体測定を行っていることをふまえ、9月の身体測定は実施しません。次回の身体測定は1月に実施予定です。

セアカゴケグモにご注意を!

千葉県内の公園、市内の学校などで、毒(どく)のある『セアカゴケグモ』が発見(はっけん)されています。

毒(どく)を持っているのはメスだけです。刺(さ)されてしばらくすると

- ★胸(むね)やおなかの痛(いた)み、ひどい場合は
- ★嘔吐(おうと)・発熱(はつねつ)・心臓(しんそう)がドキドキするなどの症状が出て、大変危険(きけん)です。

にたようなクモを見かけたら、ぜったいにさわらず、近くの大人にしらせてください。

せなかの赤いもようがメスのとくちょうです



菟野市HPより

大きさは1センチくらい、あしをひろげても3センチくらい大きさです。

暑い夏がやってくる!

コロナも熱中症も予防しよう!

ステイホーム習慣(しゅうかん)で、外(そと)に出ることやスポーツをすることがいつもより減(へ)った人も多いと思(おも)います。

そうすると、いつもは平気(へいき)な暑さ(あつさ)でも熱中症(ねっちゅうしょう)になりやすくなっています。さらに今は、コロナ予防で「マスク」もしているので、なおさら熱中症に注意(ちゅうい)が必要(ひつよう)です。

熱中症をふせぐ工夫(くふう)をしてこの夏は、特(とく)に熱中症予防を心がけましょう。



『あたりまえ』になりつつある手洗いなど、夏休みもしっかり続(つづ)けていきましょう。6年生がすてきなイラストでわかりやすくかいてくれました。



すいぶんほきょう 水分補給のめやす

30分~60分に 1回200ml

コップ1杯分くらい



のどがかわいていなくても飲(の)むのがポイント!

水分は、『のみもの』だけでなく、『食べ物』からもとることができます。トマトやきゅうりといった旬(しゅん)のお野菜(やさい)から水分をとるのもいいですね。

~保護者の方へ~

- 水筒を必ず持たせてください。
- ほかの人からもらったり、あげたりはできませんので多めに準備(じゅんび)をお願いします。

のみすぎ注意!

スポーツドリンクについて

水筒の中身として、お茶、水、スポーツドリンクがあげられます。スポーツドリンクは、激しい運動等、大量の汗をかく活動時には水分を効率よく吸収できることから、適しています。しかし、糖分を多く含みますので、とりすぎには注意が必要です。また、むし歯の原因にもなりますので、飲んだあとはうがいをおすすめします。

保護者の皆様に寄付していただいた布を、お声かけいただいた方にご協力いただき、消毒用サイズにカットしていただきました。おかげさまで、滞りなく消毒作業をすることができています。心から感謝申し上げます。

