ほけんだより 6月

令和７年度
八栄小学校
保健室

４月から実施してきました健康診断ですが、６月もいくつかの検診が予定されています。検診にともないまして、調査票の提出をお願いする場合があります。配付されましたら、速やかに担任まで提出をお願いします。すでに終了している検診の結果につきましては、疾病や異常があったお子様に、随時お知らせしています。早めの治療や検査をお勧めいたします。

※視力検査と歯科検診の結果のお知らせは、全員に配付します。疾病や異常がない場合は、受診報告書の提出は必要ありません。

蒸し暑い日が増えてきました。毎日たくさんの汗をかきながら活動をしています。熱中症予防のためには、こまめな水分補給が必要と言われています。喉が渇いたときに一気に水分補給するのではなく、喉が渇く前に、少しずつ水分補給することで、からだの水分量が保たれ熱中症を防いでくれます。学校でも水分補給の大切さについて指導していきますので、ご家庭でも声かけをお願いします。

《その他、熱中症予防のため注意すること》

〇早寝・早起き・朝ごはん・運動

生活リズムを整えることは、熱中症だけでなくすべての病気を予防します。また、朝ごはんをしっかり食べることは、適度な塩分を取ることにもつながります。とても大切ですので、しっかり食べてから登校してください。

〇睡眠について

子どもの不登校や心の不調が増加している背景の１つとして、慢性的な睡眠不足が考えられています。日本の児童生徒の睡眠状況調査によると、「睡眠が不足していると感じる」と答えた小学生は 60%、中学生では 67%にも及んだそうです。布団の中に入ってからスマホを見てしまい、寝る時間が遅くなってしまうと話をしている子も多いです。睡眠には「疲労回復・体の成長」「脳のメンテナンス」「記憶」の大切な役割があります。お子様の睡眠時間がしっかり確保できるよう声かけをお願いします。

〇朝の健康観察について

５月は朝から体調不良（頭痛や吐き気等）を訴えて来室する子が多くいました。登校前には、お子様の健康観察をしていただき、無理をして登校することのないようお願いします。学校で体調不良になってしまった場合、１時間程度の休養をとっても回復の見込みがない場合は、お迎えをお願いしています。感染拡大を防ぐためにも、早めのお迎えにご協力をお願いします。

《健康カードの配付について》

「健康カード」を配付しますので、確認をお願いします。紛失防止のためにも学校で保管しますので、押印またはサインをした後、すみやかに担任へご提出ください。

６月の保健行事

４日(水)耳鼻科検診
（１・６年）
１１日（水）歯科検診
（１・３・５年）
１２日(木)歯科検診
（２・４・６年）
１９日（木）眼科検診
（１・３・５年）