

いまけんだより

～なつやすみ号～



朝霞市立朝霞第五小学校保健室
令和8年7月17日発行 No.5

もうすぐ夏休み。みなさんは、花火を見たことがありますか。同じ花火を見ても、純粋に「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方はそれぞれです。

特別でなくても構いません。いろいろなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵な発見のある夏休みになりますよ。



* 9月の保健行事 *

1(火)	身体計測ひまわり、1年生、2年生
2(水)	身体計測5年生、6年生
3(木)	身体計測3年生、4年生、2年5組



* 1学期の保健室来室状況 *

(7月2日現在)

1学期は、鉄棒やうんてい、ジャングルジムから転落して、手や肩をケガする児童が少なくなかったです。

改めて、用具の正しい使い方や安全指導を学校の方でも行っていきたいと思います。

2学期は運動会練習があります。暑さに負けずに元気に過ごせるといいですね。

●病気や体の不調 **385人**

●けが **606人**

●体調不良が多かった曜日 **火曜日**

●けがが多かった学校内の場所 **教室**

●最も多かった病気 **頭痛** **115人**

●もっとも多かったけが **打撲** **249人**

●けがが多かった曜日 **火曜日**



近年はインフルエンザが夏に流行すること。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

〇1年生・ひまわり学級「手洗い指導」を実施しました

- (1) なぜ、手をあらうのか
- (2) 石けんの必要性について
- (3) 手あらいチェッカーで手のあらい残しを見る
- (4) きれいにあらえる手のあらい方を歌に合わせて行う



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!
吸った空気で
肺から体を冷やす

ひとこと
一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

ひとこと
一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



／ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

1学期の健康診断が終わりました。

必要な児童には、『治療勧告書（お知らせ）』を配付しました。用紙をもらった際は、必ず一度、医療機関を受診してください。検診して終わりではなく、必要な検査・治療をするように医療機関を受診するようにしてください。ご家庭のご理解とご協力を宜しくお願いします。未受診児童には、個別指導で用紙を配付しましたので、ご確認ください。

* 保健室からのお知らせ *

①「なつやすみはみがきカレンダー」は、8月31日(月)始業式に提出してください。

[ひまわり学級・1・2年生…紙配付 3・4・5・6年生…ロイロノート]

②夏休み中に治療が終わった人は、「治療勧告書」を提出してください。用紙を無くしてしまった人は、連絡帳に治療が終わったことを書いて、担任の先生に知らせてください。