

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.5 2022.6.24

定期健康診断 終了しました!

4月早々の保健調査票の記入から、健康診断へのご協力
ありがとうございます。

全ての結果は、「健康手帳」にてお知らせします。お手元に届きましたら、
内容確認の上、サインをしてご返却いただきますようお願いいたします。

受診を済ませて結果票をご提出いただいた皆様へ★

「健康手帳」は、健康診断時の診断名や数値を記入して
お知らせするとなっております。

そのため、受診した際の診断名や数値とは異なることが
あります。ご了承ください。

夏の気象変化による事故にご注意ください!!

夏場は、「光化学スモッグ」や「雷」による事故に注意が必要です。

☆ 光化学スモッグ…「目がチカチカする」「頭痛がする」「息苦しい」など、
人々に影響がでることがあります。

特に、呼吸器疾患のある方やアレルギー体質の方は、
注意が必要です。

☆ 雷…「まだ雷の音が遠いから大丈夫」ということはないそうです。
遠くで音がしている時点で危険と判断して行動する必要があります。
海やプールなど、水の中にいるのは危険なので、
水からあがります。雨とともに雷がやってくることが多いので、
木の下で雨やどり…これも危険です。高い所へ落雷しやすい
からです。できる限らず、建物や車の中へ入るようにします。

本格的に熱中症が心配な季節となりました…

本校では、各教室・体育館・西昇降口(外)に熱中症計を
設置し、この指数を目安として教育活動を行っています。

熱中症は、気象条件によるところが大きいですが、お子さん
一人ひとりの体調による影響も受けます。

もともと、体調が悪い場合だけでなく、睡眠不足や
朝食抜きなどは、熱中症リスクが高まります。

また、暑くなり始めの体が暑さに慣れていない時期も
より注意が必要とされています。

蒸し暑い日が続くと、疲れますよね。お風呂で汗を洗
流して、夜は明日のためにしっかり眠る生活をして、暑さに
負けない体づくりをおすすめします。

光化学スモッグ注意報が発令されたら、屋外での激しい運動は
中止します。もし、被害が発生した場合は、うがいや洗眼を
して、屋内で安静にします。

どちらも、お子さんの年齢に合った説明と、おうちの人との約束として
お話ししていただきたいです。放課後や夏休みなど、子どもたち
だけで判断する場面があるかもしれません。

最近では「ゲリラ豪雨」という言葉が定着しているように思います。
近くに建物や木があれば、高い木などからは離れるなど、身の
守りかたについて話題にしていきたいです。

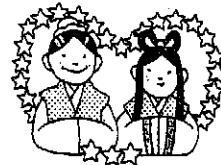
えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.5 2022.6.24

7月の保健目標は“夏を健康にすごそう”

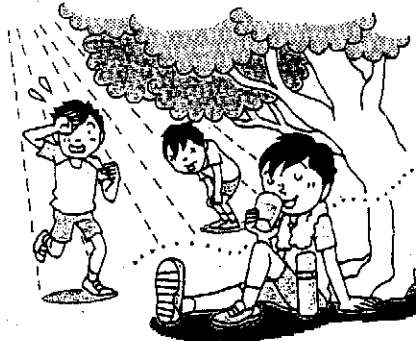
これから、ムシムシとした暑い毎日を送っていくことになります。
とにかく“夏は暑い”です。暑さで体調をくずさないように、
いくつか注意点が 있습니다。

（うちのひと、いっしょにやってみよう！）



夜よ 7/7
晴は (木) は、
れると たな
いいで ばた
すね。 けす
ね。

すいどう たい かい
水筒の中は水とお茶。
夏の間は、スポーツドリンクも
OKです！



① 水分補給を、こまめにしましょう。
学校の水道水は、きちんと検査を受けていて、飲料水として
使っても問題ありません。もちろん、水筒を持ってきたても
いいです。おうちの人と、相談してください。

② 早寝早起き・朝ごはん・朝うんちで、体調を整えましょう。
生活リズムを整えることは、元気を上げていくために
大切なことです。十分な睡眠で疲れをとり、朝ごはんを
一日をスタートするためのエネルギーをとりましょう。
そして、朝うんちで体も気持ちもスッキリ。

③ 体育や外遊びは、マスクをはずします。
マスクをつけたままの運動は危険です。登下校中も、
“暑さ”や“息苦しさ”を感じたら、マスクをはずしましょう。

持ち物の確認をしよう!!

- ☆ ハンカチ・ティッシュ
- ☆ マスクの予備・マスク入れ
- ☆ ビニール袋

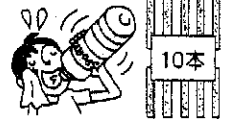
かんせんしょうたいさく
感染を予防する
必要なものです

冷たいジュ스가おいしい季節... でも飲みすぎには注意して！

自動販売機でペットボトルの飲み物を買うと、よくあるサイズは
500mlかと思います。この500mlのペットボトル入りの清涼飲料水
には、たくさんの砂糖が含まれています。
糖分のとりすぎは、夏バテの原因になることもあります。
清涼飲料水の飲みすぎに気をつけて、飲み方にも注意して
ください。

砂糖の量を知るためのステッピングガーターに
おきかえてみました。

スポーツドリンク
30g



オレンジジュース
(果汁30%)
50g



コーラ
57g

