

ほけんだより 夏休み

宮古島市立平良第一小学校

保健室 発行

TOPICS

～健康診断結果と夏休みの生活について～

健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために

結果の
お知らせ

さあ、子ども達が楽しみにしている夏休みです。遊びはもちろん学習や運動などいろいろな計画を立てていることと思います。一方、4月から実施した健康診断結果の確認をお願いいたします。

保健室から、健康診断の結果をもとに個別に医療機関の受診・再検査・治療の必要があるお子さんにはお知らせを配布しています。もらった人は、なるべく早めに医療機関へ行ってほしいとお伝えしています。

学校の健康診断は、病気の疑いのある人にお知らせを出していますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります👉でも、視力の低下など、毎年のごとでわかってるから…とそのままにするのではなく、普段から保護者の方と一緒に考えるきっかけにしてほしいと思います。

学校医からの「医療機関を受診・治療した方がよい」というアドバイスは大切です。お子さんを通じて、「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の時間が必要となる場合もあります。夏休み中で治療が終わるように、早めに受診するようにしてください。



夏こそ

早寝 早起き 朝ごはん

夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって、暑い日は、それだけで疲れるもの。子ども達は思っている以上に疲れが残ってるかも！？そこから調子をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースが例年みられます。

『体調管理』の面からも、『早寝早起き朝ごはん』を意識しながら過ごしていただければと思います。



健康ポイント

ラジオ体操のススメ





ねっ ちゅう しょう たい さく も 熱中症対策 を忘れずに!



■ 今年は例年よりも暑さが厳しいと予想されています。6月に宮古島地方でも『熱中症警戒アラート』が発令されるなど、学校でも注意しながら活動を行いました。

夏休みも、熱中症指数を毎日チェックしながら、水分補給や外遊びの注意など、予防対策を家庭で話し合うといいかと思います。



暑さ指数(WBGT)の 入手方法

お出かけ前、運動前にこれからの暑さ指数(WBGT)をチェック!
明日、明後日の暑さ指数(WBGT)予測値はこちらから入手できます。

環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp>



すい ぶん じょう じゆう 水分補給 のときの 注意!

よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすいので、こまめな水分補給が大切です。

気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、当分が多く、肥満・むし歯・糖尿病のリスクが高まります。

そのため、普段の水分補給には水かお茶(麦茶)がおすすめです。外遊びや運動をたくさんして汗を掻いた後は、水分だけじゃなく塩分もとりましょう。



水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的!

また、冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて腹痛や体調不良をおこすこともあります。

体のことを考えて、上手な水分補給をするようにしてください。