

ほけんだより

H, 26, 7, 2 No. 5 吉田小学校 保健室

本格的な暑さに慣れていない、この時期が一番危険です！



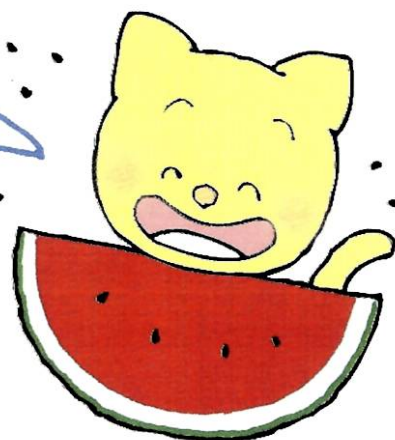
熱中症に気をつけよう！

熱中症はこんな症状です！！

- 足やおなかの筋肉がつる。または筋肉痛になる。
- だるさ・体に力が入らない・めまい・吐き気・嘔吐・頭痛などの体調不良
- 脈が速くなり、顔色が悪くなる。
- 足がもつれる・ふらつく・突然すわりこむ・立ち上がれない

熱中症を予防するために・・・

- ・水分をとろう！
- ・暑いときにはこまめに休憩をとろう！
- ・薄着になって、外では帽子をかぶろう！
- ・気分が悪くなったら無理をしない！
- ・ひかげなどの涼しいところで休む！
- ★一緒に運動やあそんでいる友達が、いつもとちがうと思ったらすぐに先生に知らせる！



汗をかくような日は、休み時間ごとに水分補給をしましょう。

おうちの方へ・・・熱中症は、疲れているときや下痢をしているとき解熱直



後など、体調が悪いときに起こりやすいようです。子どもたちの健康管理をしっかりして、無理をさせないようにしてください。(体調について心配なときは、担任まで必ずお知らせください。)

また、子どもたちは室内でも汗をかきながら勉強しています。冷たい飲み物での水分補給ができるよう、

毎日の水筒の用意をお願いします！！

★水筒の中身は、冷水、麦茶、スポーツ飲料も可とします。

毎日の朝ごはん！ バランスよく食べていますか？

毎日朝ごはん、食べていますか～？？

今年は、吉田小学校では「食育」に力を入れています。

朝ごはんを食べたかどうか、毎週の衛生検査の項目に入れたり、家庭学習レベルアップにもチェックするようになっていきます。

その結果、残念ながら「毎日食べる」ことができない人が数名いるようです。

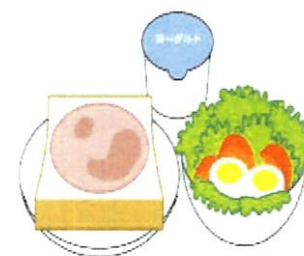
★なぜ、朝ごはんを食べなくてはいけないの？？

- ① 成長期のみなさんの体をつくる栄養があります。
- ② 体を目ざめさせ、体温が上がり一日元気に過ごせるようになります。午前中の活動の源です。
- ③ 脳にブドウ糖を与えて、脳の働きをよくします。
- ④ 排便（朝トイレ）の習慣ができます。

★朝ごはんを食べずに学校へ来た人は・・・

- ① 2時間目あたりから、空腹を感じ授業に集中できない。
- ② 体に力が入らず、机に伏せてしまったり床に寝転んだり・・・。
- ③ イライラして、友達とけんかしたり。
- ④ うっかりけがをしてしまったり、気分が悪くなったり・・・。

★朝ごはん・毎日食べるならバランスよく食べて登校しよう！！



赤の食品（血や肉をつくる）・・・乳製品、肉、魚、卵など
緑の食品（体の調子を整える）・・・野菜・果物・わかめ
黄色の食品（力や体温になる）・・・ご飯・パン・うどん・
いも・油など

「パンだけ」とか「ごはんだけ」の朝食に プラスワン！！

例) ヨーグルトや牛乳、チーズなど加えて・・・
トマトやバナナ、キウイなどを加えて・・・
卵や魚を加えて・・・



色覚検査について

日本人の男子のおよそ4.5%、女子のおよそ0.2%に赤緑色覚異常があるといわれています。色の見え方に異常があっても学習指導上の配慮で対応できるし、雇用上の制限もほばないため実施しなくて良い検査になって何年も経ちます。しかし、自分の色覚異常に気づかないまま大人になり、適正に悩む例もあるようです。

個人のプライバシーを尊重しつつ、保護者から希望がある場合には、いつでも保健室で検査はできますので、声をかけてください。

