

ほけん通信

ほけん通信は保護者さん向けほけんだよりです

令和3年5月18日

十神小学校 保健室

今月の話題 暑熱順化

今年はとても早く梅雨入りしました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加えて、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く

感じる日が増えてきます。その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、曇りや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日、その時の気候と体調に合わせてお子さんが服装を調節できるよう、例えば長そで体操服を用意したり、汗ふきタオルを毎日持って行ったりなどの工夫や水筒の持参をお願いします。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がった時は、暑さに慣れていないため熱中症が起こりやすくなります。普段から十分な睡眠と朝食をしっかりと、ご家庭でも暑さに慣れるための「暑熱順化」をすすめましょう。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



湯船にしっかりつかり、
からだを芯まで温め
汗を出す!



汗をかいたら
水分補給も
しっかりして
ください!

1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



本日、以下の健康診断結果をお返ししました。

耳鼻科検診 … 所見がある児童のみ

眼科検診 … 所見がある児童のみ

歯科検診 … 1年生、3-1の全員

学校で行う健康診断は「スクリーニング検査」です。学習やこれからの発育に影響が出ることが考えられる場合、感染症の可能性のある場合などを見分けることが目的です。

特に視力検査など、受診をしたら異常がなかったということもあるかと思いますが「疾病の可能性をふるい分けるスクリーニング検査」という点にご理解をお願いします。