

ほけんだより

夏休み号

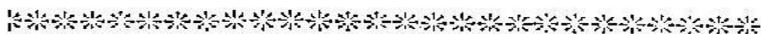
令和5年7月21日
小松島支援学校
担当：

(おうちの人と読んでね。)



楽しい夏休みにしよう!!

まだまだ暑い日が続きそうです。元気に夏を乗り切って、夏休み明けに元気な姿で会えるのを楽しみにしています。



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できずさまざまな不調が現れた状態です。

右の四つの夏バテ予防のポイントを見て、自分が改善した方がよい生活習慣はないか、おうちの人と考えてみましょう。

一度崩れた生活習慣を戻すのは大変なので、夏休み中も学校があるときと同じような生活リズムで活動し、夏バテしない体作りを心掛けましょう。



睡眠をしっかりとる



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

【管理校医の川村和久先生(かわむらこどもクリニック)より情報をいただきました。】

本校の管理校医である川村和久先生より、「子宮頸がん予防ワクチン」に関する『かわむらこどもクリニック NEWS』を情報提供としていただいております。本日ほけんだよりと一緒に配布しておりますので、ぜひ御覧ください。

健康の記録等を配布します

★ 配布物について

健康診断が終わりました。本日、下欄の配布物・提出物一覧に示したものを配布します。よく御覧いただき、お子様の健康管理にお役立てください。

また、健康診断で気になる病気が見つかったり、むし歯があつたりした場合は、早めに病院で受診することをお勧めします。治療が終了しましたら、結果を御家庭で記入の上、受診報告書を学校に御提出願います。なお、定期的に受診するなど経過観察中のものは、受診時の結果を記入し受診報告書を御提出願います。受診報告書は保護者の方が記入して構いません。

● 配布物・提出物一覧

学部	学年	配布物	提出物	備考
小	1～5年	健康の記録・成長曲線	健康の記録・成長曲線	※提出する「健康の記録」には押印をお願いします。 ※「成長曲線」は押印の必要はありません。
	6年	健康の記録・成長曲線	成長曲線	
中	1・2年	健康の記録・成長曲線	健康の記録・成長曲線	
	3年	健康の記録・成長曲線	なし	
高	1・2年	健康の記録	健康の記録	
	3年	健康の記録	なし	

提出日 8月25日（金）（上表の該当学年のみ）

★ 「健康の記録」「成長曲線」について

● 「健康の記録」

視力検査や聴力検査等の校内で教員によって行われる項目や校医の先生に来ていただいて検診する項目の全ての結果が記入されています。家庭での観察を要するものや受診を勧めるものについては、すでに個別にプリントを配布しています。

● 「成長曲線」

小・中学部の児童生徒には小学1年生から今年度までの身長・体重を記録した成長曲線と肥満度を記入したものを配布しました。男子は水色、女子はピンク色の用紙になっています。曲線からずれているからといって必ずしも病的なものとは限りません。

★ 四肢の状態の検診結果について

四肢の状態は運動機能問診票で当てはまる項目があった児童生徒については、内科検診でみていただきました。学校生活や日常の活動に支障があるような状態がみられるかどうかを検討しました。その結果、整形外科受診が必要とされたお子様にはすでに受診をすすめるプリントを配布しております。