

# 保健だより

令和6年6月4日  
墨田区立中和小学校  
校長 影山 祥仁

運動会も終わり、いよいよ梅雨の季節を迎えます。蒸し暑い日や肌寒い日など不安定な天候が続き、体調管理が難しくなります。今月から始まる水泳指導に安全に参加するためにも、規則正しい生活習慣を心掛けるよう、お子様にお声掛けをお願いします。



## ～ 6月の保健行事 ～



日程	内容	対象学年	備考
7日(金)	内科検診	1・6年 そよかぜ1年	体育着を持ってきてください
13日(木)	耳鼻科検診	全学年	



### 未受診の健康診断項目について



今年度の健康診断も内科と耳鼻科の2つの検診を残すのみとなりました。年度初めのお忙しい中、書類の提出や検診後の医療機関への受診等、ご協力いただきありがとうございました。

**内科・眼科・耳鼻科・尿検査・心臓検診(1年生と対象者のみ)につきましては、未受診のままですと6月下旬から始まる水泳指導に参加することができません。**

未受診の対象者には、「欠席者検診受診のお知らせ」を渡しています。早めに受診していただくよう、お願いいたします。



定期健康診断が全て終了したら、「健康カード」に結果を記載してお知らせします。



## ～ 水泳指導に備えて ～



### 手足の爪は切っていますか？



爪が長いと自分だけではなく、友達も傷つけてしまうことがあります。前日に必ず確認しましょう。

水泳指導の日はいつもとより念入りに朝の健康観察をお願いします！



体調は悪くない？

けがをしている時は傷口の状態は？

## 5月の保健室利用状況

けが 126人 病気 53人

## 5月の感染症情報

溶連菌感染症、インフルエンザ



### 児童の皆さんへ ~保健の先生になるために、養護実習生が来ています！~

はじめまして。5月20日から6月14日まで保健室の先生になるために勉強にきています、多業歩です。運動会では、皆さんが一生懸命走っている姿や踊っている姿を見てとても感動しました。練習の時とは比べものにならないくらい、かっこよくて輝いていました。残りの2週間もよろしくお願いします。

### もうすぐ梅雨！注意することは・・・？

梅雨の時期はいつも同じように生活をしていても、低気圧や日照不足などが原因で体調を崩してしまうことがあります。自分の健康を守ることができるのは、自分自身です。体調管理のために、できることをやってみましょう。

#### 原因① 日照不足

元気であるためには太陽の光が大切です。日中に太陽の光を浴びる時間が少ないと、気分が落ち込んだりイライラしたりしてしまいます。



#### 原因② 低気圧

気圧の低い日は副交感神経が活発になり、体や脳がお休みモードになります。そのため日中の授業中に眠くなったり、やる気が起きずガラガラしたり、ぼーっとしてしまいます。

#### 原因③ 寒暖差

雨が降り、昼と夜の気温差が大きい日は体の体温調節が追い付かず、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

#### 対策① 十分な睡眠

元気であるためには、睡眠が大切です。早ね早起きをして規則正しい生活を心掛けましょう。



#### 対策② 体を動かす

雨の日が続くと、外で遊ぶ運動不足になりがちです。室内でもできる運動をして、体を動かしましょう。体育館のある児童館や、スポーツ施設に行くのもいいですね。

#### 対策③ バランスの取れた食事

体調を整えるためには、しっかりと食べることが大切です。食欲がないときは、スープなどから食べてみましょう。

#### 対策④ 水分補給

梅雨の時期は気温や湿度が高いため、天気が悪くても熱中症にかかります。こまめに水分補給をして、熱中症予防をしましょう。