

ほけんだより



令和6年7月23日
手良小学校 保健室

明日は1学期の終業式です! いよいよ楽しい夏休みが始まりますね。
暑い日が続きますが、熱中症対策をしながら、毎日元気に過ごしてください。
夏休み中は生活リズムを崩さないようにして、2学期も元気なみなさんに会えることを楽しみに
しています!



★長い休みは元気になるチャンスです!★

保護者の皆様のご理解ご協力により、1学期の定期健康診断を終えることができました。
2学期以降も血液検査(5年生と対象者)や視力検査、発育測定等がありますので、服装の
準備等、ご協力をお願いいたします。



健康診断結果から、医療機関での検査が必要とされた児童のみなさんには、「お知らせ」をお渡ししています。
学校健康診断は問題や疑いがあるかをふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない
場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休み生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に
受診をお願いします。

視力低下の児童が増えています

4月に行った視力検査の結果では、C(0.3~0.6)が全校の8.6%、D(0.2以下)が
全校の9.9%でした。

「教室では何となく見えているから…」と放っておくと、立体視や距離感、遠近感などを
感じる事が難しくなったり、さらには疲れ目、頭痛、肩こり、めまいという症状が起こること
もあるそうです。眼科への早期受診や、生活習慣(ゲーム、テレビ、タブレット等の使用)の
見直しをお願いします。



★あつさをのりきる!夏バテしない食生活を★

きほんは3食+えいようバランス	夏野菜もたくさん食べよう	水分ほきゅうはお水かお茶で	あまいもの・つめたいものはひかえよう

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプール
でも、水温が高いと熱
中症のリスクが。しか
も、汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
け水分を失っているか
気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼気から
の揮発や寝汗などで予想
以上に水分を失います。

対策の基本はこまめ
な水分補給。

朝起きたとき、お風
呂の前後、運動の合間
には、意識して水分を
とりましょう。

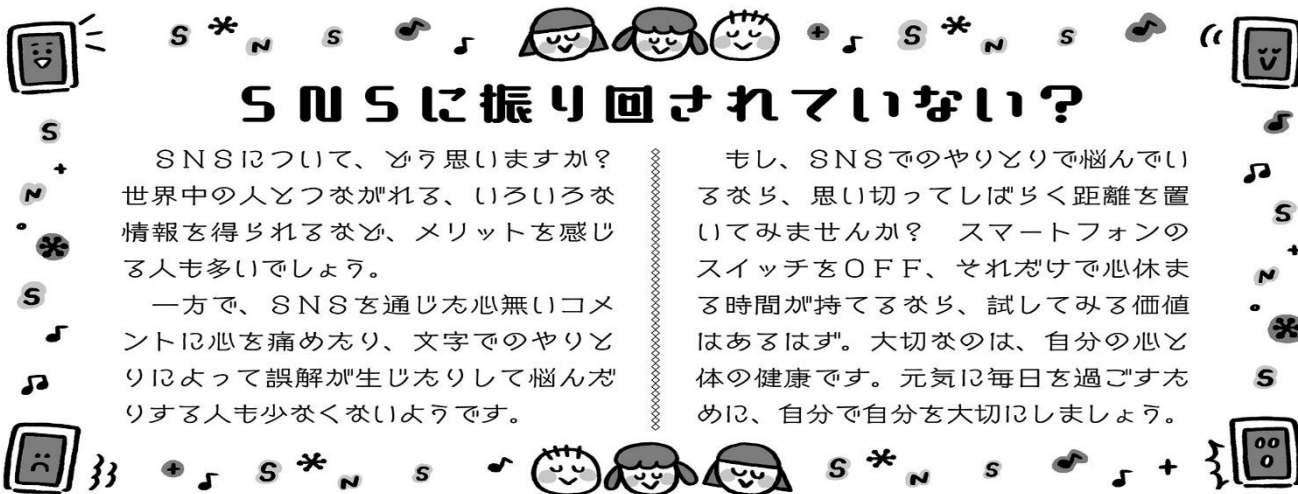


★日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について★

学校の管理下(授業中、休憩時間、通常経路の登下校中等)でケガをして病院を受診した場合、災害給付金を受け取ることができます。

【お願い】

- ①初診から治療までの総額が1,500円以上が対象です。1,500円未満の場合は、対象外ですので、伊那市の福祉医療費受給者証を医療機関でご提示ください。
- ②対象となる場合は、学校から渡された必要書類を医療機関に持参し、窓口で自己負担額(医療費の2割又は3割)をお支払いください。治療終了後、学校で手続きをすると、後日、治療にかかった費用等が給付されます。
- ③医療機関を受診される際は、受付窓口で「学校でのケガです」と、お伝えください。



SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか？
世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすためには、自分で自分を大切にしましょう。

★7つのまちがいをさがそう★

