

ほけんだより



令和7年7月
袋井あやぐも学園
袋井北小 保健室

健康診断への御協力ありがとうございました

今年度の健康診断の日程が全て終了しました。

各種検診の結果、治療や詳しい検査が必要なお子さんには、「〇〇検診結果のお知らせ」を配布しました。お知らせが届かない場合には、今回の検診の結果は「異常なし」になります。

また、今年度の健康診断結果の一覧を貼付した「けんこうのきろく」を配布 しますので御確認いただき、終業式の日までに返却 をお願いします。



「結果のお知らせ」をもらったら・・・早めの受診を！

熱中症対策 万全にお願いします！

保健室では、朝の登校後すぐに、「これは軽い熱中症かもしれないな」という児童の対応をすることが増えてきました。御家庭でできる対策としては・・・

* 登下校時は必ず帽子をかぶる

日傘や冷却グッズ(電動のものを除く)等も使用可です。

適切な使い方について御家庭でお話していただいた上で、必要に応じて持たせてください。

* 普段より水筒を多めに持参する

活動量に応じて中身はスポーツドリンクでも可です。糖分の摂りすぎや虫歯には注意を！

* 汗拭きタオルを持参する

汗が冷えて体の不調につながったり、湿疹ができてかゆみや痛みを訴えたりすることもある。

* 汗をかくので、朝食で水分と塩分を摂取する

睡眠時間の確保と一日三食バランス良い食事が大切です。特に朝食をしっかり！

などがあると思います。1学期も残すところあと少し。お子さんが元気に登校できますよう、御家庭でも対策をお願いします。

夏休みの過ごし方が大切です

2学期が始まってから「朝起きられない…」「体がだるい…」「学校へ行く気になれない…」
とならないためにも、夏休み中の過ごし方について御家庭でもお話してみてください。
生活リズムを乱さないために、まずは以下のことから気をつけてみましょう。

★ 寝る時間・起きる時間は遅くなりすぎないように

→ なるべく学校がある日と同じ時間を心がけましょう。

★ 朝食は必ず食べる

→ 朝のうちに臓器が働き始め、体内時計が整います。

★ 決まった時間にトイレへ行く

→ 座るだけでも効果的です。体に排便の時間を覚えさせることが大切！

★ 室内でも体を動かす

→ 夜しっかり眠れるように体を動かしましょう。ストレッチやお手伝いなども◎

いよいよ子どもたちが待ちに待った夏休みですが、今年も厳しい暑さとなりそうです。暑さ対策はもちろんですが、日々の生活習慣で元気な体づくりをしておきましょう。

お子さんの靴、足に合っていますか？

すぐに成長するからと大きめの靴を履いていたり、
小さくなったままの靴を履き続けたりしていると、足
をはじめ、体の成長や発達にも影響し、転倒など
もしやすくなると言われています。

子どものうちは、自分から「靴がきつい、ゆ
るい」と伝えることは難しいです。足も毎日少し
ずつ大きくなっているため、長くても半年に1回を
目安にお子さんの靴が足に合っているか、また、履き
方などもこまめにチェックしてあげてください。

