

ほけんだより 7月

なつやすみ も けんこう に!

いよいよ夏休みが始まります。4月からたくさんのごんぱってきたみなさんの心と体の疲れをゆっくりいやしてくださいね♪26日もの長いお休みを、元気に過ごすためにたいせつなことを伝えます◎

千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2023年7月21日発行 No.6

~おうちのかたへ~ 健康カードをお返しします

今回は夏休み前までに行われた健康診断の結果について記入しています。○印が該当するところです。異常が見つかった場合は、すでにプリントでお知らせをしていますが、まだ治療を受けていない場合は、この機会に早めに医療機関で診てもらうことをお勧めいたします。ご覧になりましたら、夏休み明けの登校日(8月17日)に、お子さんに持たせて、担任の先生に提出してください。

なお、残りの健康診断は、

- 心臓検診 10月2日(月) 小1、中1対象
- 色覚検査 10月中旬 中1希望者対象
- 耳鼻科検診 10月26日(木) 小1~小4、中1対象



です。近くなりましたら、ほけんだよりにてお知らせいたしますので、ご確認よろしくお願ひします。

熱中症対策について

蒸し暑い日が続き、水筒や汗ふきタオルが欠かせない季節となりました。本校では、暑さ指数(WBGT)計を各教室に整備し、屋外活動実施の判断をするなど、熱中症対策を行っております。また、対策の一環として、経口補水液・塩分チャージタブレットを使用することがあります。アレルギー等がある場合はお知らせください。

なつ バテにならないように!

- ・冷たいものを食べすぎない
- ・からだをしっかりと動かす
- ・クーラのかげすぎに注意!

つ かれをとるために...

暑さで体は疲れやすくなっています。夜更かしせず、たっぷり睡眠をとること!

や りすぎ注意!

ゲームやタブレットは時間を決めて。睡眠・運動不足にならないようにしましょう!

す いぶんをこまめにとつて!

お茶や水などの水分はたっぷりとりとう。汗をたくさんかいたときは塩分もいっしょに!

み んな元気にまた会おうね!

長いお休みのあいだ、けがや病気をすることなく、元気にまた学校に来ることが、一番守ってほしい宿題です☆



この度、赤ちゃんがお腹の中ですくすくと育ち、出産が近くなってきたのでお休みに入ることとなりました。「おなかなかでもいいですか?」「名前はまだ決まりましたか?」「元気に産まれてきてね」と、たくさん話しかけてくれてとてもうれしかったです。これからも、自分のことも、周りの人も大切にできるステキなみなさんでいてください! 元気いっぱいみなさんに、また会える日を楽しみにしています!

水泳学習が始まります

夏休み明けより、小学部では水泳学習/水遊びが始まります。水泳は、体力を激しく消耗するため、いつも以上に念入りな健康観察が必要となります。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。なお、学習の予定は以下の通りとなっております。

日程	水泳学習 (北栄小プール)	校内活動 ※水遊びなど (北進小)
8月18日、9月6日	1・2組	3・4組+プールを使用しない児童
8月25日、9月1日	3・4組	1・2組+プールを使用しない児童

※北栄小プールの使用については、別紙「令和5年度の水泳学習について」にてお知らせした通りの対応となりますので、ご了承ください。

□水泳学習連絡カードについて



水泳学習の前日に、「水泳学習連絡カード」を配布します。当日朝の健康状態を観察していただき、必要事項を記入し保護者の方が記名のうえ、担任にご提出ください。水遊び実施日は、カードの提出は不要です。

カードの提出がない場合は、北栄小プールに入ることができません。お忘れなよう、ご協力をお願いします。



□プールなどで感染しやすい病気について

●咽頭結膜熱

アデノウイルスというウイルスによる感染症で、医師の指示で出席停止となります。

症状 高熱、のどの腫れ、結膜炎をともなう風邪症状、首のリンパ節の腫れ

●伝染性軟属腫(水いぼ)

特にアトピー性皮膚炎のお子さんに感染しやすい傾向があります。

症状 1~10ミリ大の白色のいぼができ、かゆみをとめない、ひっかくとつぶれて他の部位に広がるため、注意が必要です。

●伝染性膿痂疹(とびひ)

黄色ブドウ球菌などによる皮膚の感染症です。

症状 水ぶくれやかさぶたができ、かゆみや痛みをともなうこともあるため、水ぶくれをこわさないように注意が必要です。

●流行性角結膜炎

主に手を介した接触により感染し、医師の指示で出席停止となります。手をよく洗い、タオルの共用を避けることで予防できます。

症状 充血、目やに、ごろごろとした異物感、発熱をともなうこともあります。

●アタマジラミ

頭部に寄生する昆虫で、体長は2~3ミリです。タオルやブラシの共用や、子ども同士が頭を寄せ合って遊ぶことで感染します。

症状 頭皮のひどいかゆみや湿疹

疑わしい場合は、病院を受診し、水泳学習参加の可否について相談してください。