

ほけんだより



令和3年度6月

第3号

渋谷区立富谷小学校

養護教諭

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう！！

あつ なが じかんうんどう きおん しつど たか ばしょ すつう
暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、頭痛
はき げがしたり、体温が高くなったりすることがあります。

また、熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れな
えいきょう お
どが影響して起こることもあります。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！

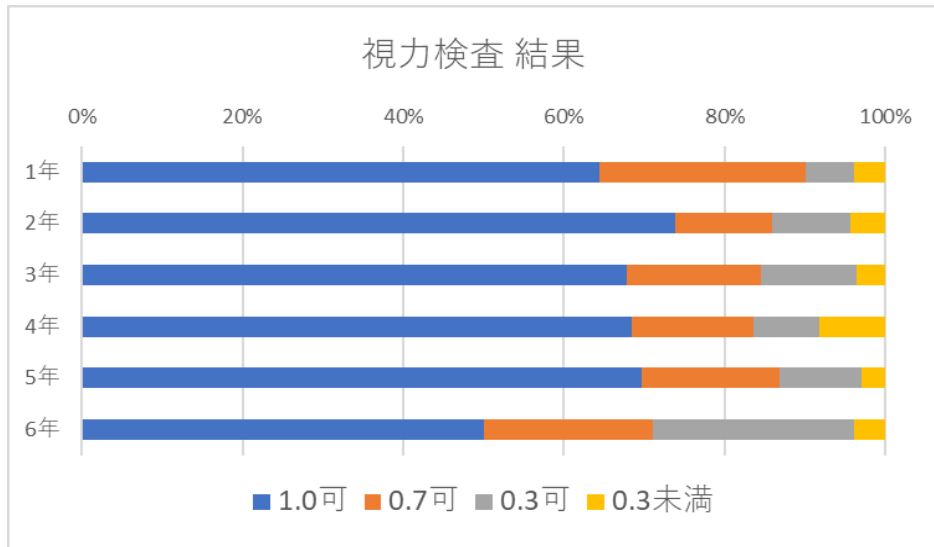
| | | | |
|---|---------------------------|--|--|
| <p>ただ せいかつ きぞく正しい生活をする たいちょう ととの (体調を整える)</p> | <p>すいぶん 水分をこまめにとる</p> | <p>そと で 外に出るときは ぼうし 帽子をかぶる</p> | <p>たいちょう わる 体調が悪いときは、 うんどう 運動をひかえる</p> |
| | | | |

ねっちゅうしょう 熱中症になったらどうしたらいいの？

| | | | |
|---------------------------------|--|---|--------------------------|
| <p>ひ かげや風通しの良 い涼しい場所で休む</p> | <p>すいぶん 水分をとる は げ (吐き気がないとき)</p> | <p>いふく 衣服をゆるめて体 を らく かにし、 かおいろ わる 顔色が悪いと あし たか きは足を高くして寝る</p> | <p>くび ひ 首やわきを冷やす</p> |
| | | | |

《しっかり見えていますか？》

4月に行った富谷小学校の視力検査の結果です。学校生活では、ほとんどの授業を教室で受けます。黒板の文字や教室に貼っているプリントなど、きちんと見えていますか？見づらいことをそのままにいませんか？



富谷小学校のタブレットのルールをもう一度、確認してみましょう。

- ①タブレットを使用するときは、正しい姿勢で、画面に近づきすぎないように気をつけます。
- ②30分に一度は遠くの景色を見るなど、ときどき目を休ませます。

このルールを守れていますか？9月にも視力検査があります。今の視力より悪くならないよう、タブレットの使い方に注意しながら、学校生活を送りましょう。

《保護者の方へ》

水泳学習にむけて・・・

6月28日(月)から、水泳学習を開始する予定です(詳細は後日配布する水泳のおたよりでお知らせします)。水泳学習を行うにあたり、お子様の健康面で配慮すること等がありましたら、事前に担任または養護教諭までご連絡ください。

また、定期健康診断で疾病等が見つかったお子様に関しては、疾病の悪化等につながらないように、主治医の指示を受けた上での参加をお願いしています(歯科は対象外)。まだ受診していない場合は早めに受診し、治療票を学校にご提出ください(検診欠席者も同様)。

※検診結果と治療票は、受診をすすめられたお子様にのみ配布しています。