

ほけんだより 7月

平成30年7月2日
都立町田の丘学園
校長 茂木裕之

日差しも夏らしくなり、暑い日が続きます。一学期もまとめの季節となり、夏休みが間近に迫ってきました。4月から実施してきた健康診断も、無事に終了しました。御協力ありがとうございました。受診等の必要がある場合には、お知らせを配布しています。時間の取りやすい夏休みは、通院のチャンスです。歯科や精神科など、定期検診も是非御検討ください。



保健行事



【本校舎】

【山崎校舎】

日付	内容	対象	開始時間
2日(月)	療育相談	希望者	個別にお知らせ
9日(月)	体重測定	A小	9:20
11日(水)	宿泊前検診	A小5・6年	13:10

日付	内容	対象	開始時間
2日(月)	宿泊前検診	B小6	13:10
10日(火)	体重測定	B小	9:20

※療育相談は毎月第1月曜日の13:30~の設定のため、9月・10月はありません。次回は11月5日(月)山崎校舎となります。ご了承ください。

熱中症になりやすいのはこんな日

●暑くなり始め

●急に暑くなった日

からだが上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって3~4日で、汗をかく反応が早くなって、それから3~4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。

➡無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。

●熱帯夜の翌日

大量の汗を出すのに、水分の補給ができずに、目覚めたときに水分不足。

➡朝からこまめな水分補給を。



寝不足も熱中症の原因です。サッカーワールドカップを見ていた人、要注意です!!

今月の保健目標

熱中症を予防しよう

～水分をこまめにとろう～



ペットボトル症候群にご注意!



●ペットボトル症候群とは?
清涼飲料水(スポーツドリンクも含む)などを大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病のことです。

飲み口の形から、前歯に歯垢がたまるのも特徴です。前歯の歯みがきも重点的に行いましょう!

終業式の日『災害時の薬』と『災害時の薬使用依頼書』を返却します。

☆薬の使用期限等を確認の上、新学期に再度御提出ください。
薬の変更がある場合は、赤ペン等で訂正をお願いします。

☆「災害時の薬使用依頼書」の保護者確認欄に**提出日**と**サイン**を
忘れずに御記入ください。

プールが始まっています

6月から気温も上がり、例年に比べ、早くからプールに入ることができています。プールは楽しい活動であると同時に、感染症や体調不良、事故や怪我にも気をつけなければなりません。自分の身を守ることと同時にみんなが安全に活動できるよう、お忙しい中かと思いますが、ご家庭でもしっかりと健康観察をお願いいたします。

水虫(白癬)に注意！！

子どもが痒がっていたり、着替えや宿泊行事の際に発見することがあります。症状は指の間だけでなく、足の裏や爪、頭にも感染が広がります。ご家庭でも裸足の際に見てみてください。症状がありましたら、早めの受診をお願いします。



プールについて

症状が強い場合は、プール施設の使用が禁止となります。皮膚が乾燥して水虫が軽くなってからは、活動に参加できます。(日本学校保健会)

学校では担任、保健室と確認して判断しますので、症状がありましたら早めの治療の上、ご相談ください。

学校保健委員会について

本校では、学校教職員、PTA 関係者、学校医で構成されております学校保健委員会を、年 2 回開催しております。今年度の第 1 回は、7 月 25 日(水)に行われます。ここでは、定期健康診断の報告、健康問題の分析・課題の把握、対策に向けての取り組みの検討を行います。学校保健委員会の様子については、今後のほけんだよりでも掲載いたしますので、ぜひご確認ください。

また、学校医の先生に聞いてみたいことや、日頃のご意見等がありましたら、連絡帳を通じて保健室までお知らせください。よろしくお願いいたします。

本校舎

7月に入り暑い日が続いています。湿気が多い日もあるので、水分補給が必要です。この異常な暑さは、気持ちまで変化させますから、着るものや持ち物への配慮が必要となりますね。しっかり食事睡眠をとり、体調を整えて暑さも吹っ飛ばすくらい元気なまち丘を！心がけましょう。

松村

山崎校舎

6月に中学2年生の移動教室に引率をしました。教員12年目、宿泊にはもう40回近く行っていることになりましたが、毎回、子どもたちの新しい面を発見することができます。ご家庭でも期待と不安の中で送り出させていただいていると思いますが、子どもたちはたくましく、自分のことをやり、仲間との時間を楽しんでいますよ～。

木村