



学校保健目標

# ほけんだより

令和6年6月号

6月に入り、気温と湿度の高い日が多くなってきました。体調をくずさないように、早寝早起き朝ごはんで健康的な生活を送りましょう。また、水泳学習が始まりました。安全のため、水泳学習がある日は、ご家庭で体調をよく確認していただきますようお願いいたします。今月も保健室からみなさんの健康を応援しています！



## 水泳学習がはじまりました！

楽しく、安全に学習できるように、プールに入る際は以下のことに気をつけましょう。

- 早寝早起きをする
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 家庭で体調確認をしっかりする
- つめを短く切っておく（手と足の爪）
- 準備運動をしっかり行う



## 学校保健委員会を開催します 保護者様のご参加お待ちしております



6月19日（水）13：30～蓮田中央小学校体育館にて、学校保健委員会を開催します。今回は、学校薬剤師の岡本先生に正しい薬の飲み方について詳しくお話をいただきます。また、児童保健委員会より、健康診断結果についての発表を行います。ご多用のところと存じますが、たくさんの保護者の皆様のご参加をお待ちしています。参加される場合は、先日本配りした学校保健委員会の開催についてのお手紙の下部の出席票にご記入の上、担任の先生にお渡し下さい。会場準備のため事前に出席を確認しておりますが、当日の参加も可能です。たくさんのご参加をお待ちしています。

# のどがかわく前にこまめに水分補給をして 熱中症を予防しましょう



6月に入り、蒸し暑い日が増えてきました。真夏に比べるとそれほど気温は高くありませんが、熱くなり始めのこの時期は暑さに体が慣れていないため熱中症になりやすいと言われています。熱中症を予防するには、のどがかわく前のこまめな水分補給が大切です。また、寝ている間に人間はコップ1杯の水分が失われるといわれています。登校前や朝ご飯の際に水分補給をして登校することをおすすめします。

また、蓮田中央小学校では、原則9月30日までの期間は、熱中症対策として水筒の中身は水・お茶・麦茶に加えてスポーツドリンクも可となっています。暑くなりそうな日やたくさん運動をして汗をかきそうな日は、水筒の中身を調整しましょう。また、水筒にステンレスボトルを使用する際は、スポーツドリンクに対応しているものかどうかご確認ください。

## 熱中症を予防するポイント

その日の体調が熱中症のかかりやすさに大きく影響するといわれています。熱中症予防のポイントを紹介します！

- 早寝早起きをして、寝不足にならない
- 朝ご飯をしっかり食べる（汁物や飲み物など水分も）
- 適度な運動をして、日頃から汗をかく
- 寝不足や体調不良の時は無理をしない



## 埼玉県で溶連菌感染症などが流行しています

埼玉県では、溶連菌感染症が流行しています（埼玉県感染症の流行状況2024年第22週：5月27日～6月2日）。

溶連菌感染症は、発熱と咽頭炎・扁桃炎が症状となることが多く、一部の人は全身に発疹を生じたり、気管支炎を起こしたりします。また、リウマチ熱や腎炎の原因になることもあります。溶連菌感染症の予防方法は、咳エチケット、石けんでの手洗い、十分な休養といわれています。また、そのほかにも流行性角結膜炎や咽頭結膜熱、手足口病、水痘も埼玉県で流行しています。発熱や目の充血、発疹などがありましたら、早めに医療機関にかかりましょう。すべての症状が当てはまらなくても（例えば発疹だけの症状でも）、何かほかの感染症の場合がありますので、早めに医療機関にかかることをおすすめします。なお、これらの感染症は、学校感染症のため出席停止となります。病院で診断されましたら、学校へご連絡ください。原則として学校に連絡があった日から出席停止となりますのでご了承ください。