

ほけんだより



横瀬町立横瀬小学校 保健室

令和8年7月8日

おうちの人とよんでね

1 学期もあと少し！



はやいもので1学期ものこりわずかとなりました。

今年は昨年より比較的涼しい梅雨の時期になっています。暑さが和らいでいるため、保健室も静かな？と思いきや、連日体調を崩して来室する人が多いです。話を聞くと、朝ごはんを抜いてしまったり、疲れがたまっていたり…。

夏休みまでもう少し。夏の暑さ本番も、まだまだこれからです。元気に楽しい夏休みを過ごせるよう、残りの学校生活、「早ね・早おき・朝ごはん」をしっかりと意識して生活しましょう。

健康記録カードを配布します

今年度の定期健康診断がおわりました。「結果（治療）のお知らせ」を受けとった人は、早めに受診するようにしましょう。

みなさんの体の様子を知ってもらうため、「健康記録カード」を配付します。自分の体について見つめなおし、夏休みの過ごし方について考えるよい機会にしましょう。

保護者の方へ

健康診断に関わる調査票への記入、事前の準備などご協力をいただきありがとうございました。

お子さんと一緒に「健康記録カード」をご確認いただき、保護者印の押印、成長曲線記入の上、早めに学校までお戻しください。

なお、学校での定期健康診断は、問題や疑いのあるものをふるいわけする「スクリーニング」です。医療機関を受診し「異常なし」と診断されることもあります。ご理解ください。

早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。今回の健康診断に限らず、お子さんの心身の健康について気になることがありましたらいつでも保健室までご相談ください。

【歯科健診の治療のすすめについて】

歯科健診で、「むし歯（C）・むし歯になりそうな歯（CO）」がある人のうち、まだ治療済みの紙を学校へ提出していない人へ、夏休み前に改めて「歯科健診結果のお知らせ」を配布する予定です。（通院中の方へも届いてしまった場合はご容赦ください）

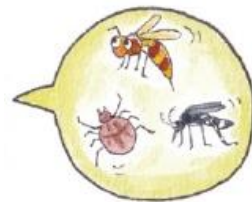
乳歯のむし歯だから…と放っておくと、永久歯への生え変わりや歯並びに影響がでることもあります。また、むし歯は自然と治ることは絶対にありません。歯は一生の宝物です。子供たちがすこやかに過ごせますよう、早めの治療へのご協力をお願いいたします。



虫さされに注意！

気温が高くなり、様々な虫が活発に活動する時期になりました。そんな時に保健室でよく見かけるのが、「虫さされ」です。しかも保健室に来た時には水ぶくれができていたり、汁が出てしまったり、大きく腫れあがり熱をもったりしている状態の人も多いです。

たかが虫さされとあなどってははいけませんよ…。海壁先生は、足首に虫さされができた時、大きく腫れあがり痛すぎて、上手に歩けなくなったことがあります(^^;



★虫にさされたときは・・・？



流水で洗う



冷やす



かきむしらない



ひどいときは病院へ

「夏バテ」って・・・？



・つかれやすい・体がだるい
・食欲がない・やる気がでない
夏になるとこんな症状、
ないですか？
それ、夏バテかも…。

夏バテ対策は、これだ！

- ・生活リズムを整える
- ・体を冷やしすぎない
- ・湯ぶねにつかる
- ・適度な運動をする
- ・こまめに水分をとる



保護者の方へ

★スポーツ振興センターについて

学校でのけが等で病院を受診すると、スポーツ振興センターの保険がおりの場合があります。申請には様々な条件がありますので、疑問等がありましたらお気軽にご相談ください。

また、けが等をしてから2年以内のものであれば申請することができます。申請しそびれているものはありませんか？ご家庭からの申告により申請を行いますので、ご確認をお願いいたします。