

ほけんだより

令和7年6月27日

NO.5

げんきだま



八郎潟小学校・中学校
保健室

6月も下旬となりました。今月も気候の変動幅が大きく、体調を崩してしまう人が多かったようです。特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がするという人はいませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。季節の変わり目には「気象病」が起きやすいと言われています。規則正しい生活と十分な栄養と休養で、この時期を乗り越えましょう。



暑い夏は、効果的に水分補給をしましょう！！

7月から9月末までは、【水】か【お茶】に加えて

【スポーツドリンク】の持参もOK

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人も多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分が含まれているので、汗をたくさんかいた後に水だけを飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまい（低ナトリウム血症）、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。そのため、たくさん汗をかいた後は、塩分もいっしょに補給することが大切です。

現在、【水】か【お茶】を持参していただいておりますが、効果的に水分補給をして熱中症等を予防するために、7月から9月末までの間は【スポーツドリンク】を持参してもよいことにします。

しかし、スポーツドリンクには、糖分が多く含まれていることもお忘れなく…。ふだんの水分補給には【水】か【お茶】がおすすです。お子さんの状況に合わせてご検討いただきたいと思います。



※塩分を手軽に摂取できるタブレット等については、学校生活の中での管理が難しいため、持参させないでください。（スポ少や部活動で許可されている場合は、持参してもよいが、その時間まで出さないこと。）



4月から実施していた定期健康診断がほぼ終了しました。あとは、6月30日に実施予定の心電図検査（追検査）のみとなりました。ご協力ありがとうございました。

定期健康診断の結果を記入した「けんこうカード」を小学校3～6年生に、小学校1～2年生と中学校1～3年生には、「健康の記録」を渡します。自分の健康状態を確認して、これからの健康生活に生かしていきましょう。

「けんこうカード」は表紙に押印をして、「健康の記録」は健康診断の結果の用紙にサインをして、7月14日（月）までに、学校に提出してください。

各種検診を当日受診できなかった人には追検診のお願いを渡しています。早速、受診してくださった皆様、ありがとうございました。まだの方は夏休み前までには、学校医の先生の病院で検診を受けてください。

なお、耳鼻科検診の追検診はありません。尿検査の今年度分の検査は終了しました。具合が悪い場合は、早めの受診をおすすめします。

プール学習を安全に行うために

小学校では、今週からプール学習が始まっています。中学校でも7月上旬から実施の予定です。プール学習実施に先立ち、水泳学習前の健康調査にご協力いただき、ありがとうございました。プール学習中は、ご家庭での健康観察へのご協力をお願いします。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。