

ほけんだより 6月



令和8年6月1日(月) No.3 青森県立弘前第一養護学校 小中学校舎保健室

6月は運動会や宿泊学習と外で活動する機会が増えます。
気温が急に上がる日は暑さに体が慣れていなくて、熱中症にかかりやすいので注意が必要です。暑さに慣れるため次のことをやってみてはいかがでしょうか。



1. 汗をかくような運動や外遊びをして暑さになれる。
2. お風呂に入って、体温調節できる体をつくる。
3. こまめに水分をとる。

体が暑さにびっくりしないよう、慣れが大切です。



おうちの方へ ご協力をお願いします。



気温差が大きい日もできます。

暑い日は半そでや短パン。
雨で寒い日は上着を着る。
調整のできる服装で登校をお願いします。



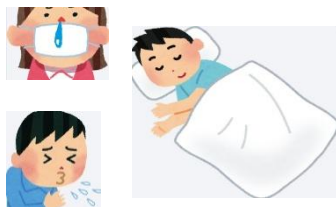
すこやか測定始まります

4月の身体測定の結果、「軽度肥満」「中等度肥満」「高度肥満」(肥満度20%以上)だった児童生徒のみなさんは、毎月身体測定を行います。その結果を「すこやかカード」に記入してご家庭へ持たせますので、配布されましたら確認の印またはサインをお願いします。

小中学生の肥満は、内臓脂肪症候群に罹りやすくなるので、おうちでも揚げ物や甘いお菓子の食べる量を決めたり、運動がてら散歩をしてみてもいいでしょうか？食べる量の改善と体を動かす機会を増やすことで、肥満が改善しているおこさんが多いです。



体を動かすことで、体力づくりになり、疲れは睡眠の質も上がります。おやつから意識をそらす効果も加わり、体重増加に歯止めがかかるチャンスですので、ご家庭でも是非やってみてはいかがでしょうか？お勧めです。



体調が悪くなったら、無理をしないで休みましょう
いつもより食欲がない。顔色が悪い。表情に元気が見られないなど
いつもと違う様子の時は、「早く寝る」「あたたかくやわらかめのものを食べる」「水分を多めにとる」など楽になる生活をおすすめします。それでもだめなときは、医療機関へ行きましょう。

風邪等で薬を預けるおうちの方へ

「学校への依頼について」を4月にお知らせしていましたが、再確認です。

学校に薬を預けるときは…

(1) 保護者記入

→ 連絡帳にて服薬依頼をお願いいたします。

(2) 「薬の説明書」のコピーを学校に提出

→ 原本を提出した場合は、学校でコピーし、原本をお返しします。

※ 再度病院に行ったときは、その都度、「薬の説明書」の提出をよろしくお願いします。

(3) 薬を提出

→ 1日分をその都度、持たせてください。

→ 薬を飲んだあとは、空の包装をお返しします。

※ 点眼薬など、分包できないものは、そのままお預かりします。

「薬の説明書」で処方されている薬と持ってきている薬に間違いがないか確認しています。提出されていないと、確認ができないため、服用させることができません。

「薬の説明書」の提出がないことが多いので、お気を付けください。



学校でお預かりできない薬

① 市販薬

→ 「医師から処方されたもの」のみお預かりします。

② 解熱剤、睡眠薬、鎮痛剤など

→ 医師から処方されたものでも、「症状の原因が明確でないときに使用する薬」をお預かりすることはできません。発熱などの症状がある場合は、家庭へ連絡し、早退などの対応を考えます。



その他、薬に関する質問などがありましたら、保健室までお問い合わせください。