

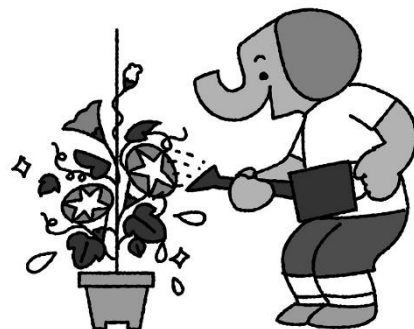
ほけんだより 7月

藤沢東小
保健室
R2.7.7

梅雨あけが待ち遠しいですね

雨が多いですが、晴れると急に気温が上がるので、気温差が激しく、体調管理が難しいですね。ジメジメしているので食中毒にも注意が必要です。

新型コロナウイルスについては感染者も徐々に増え第2波の心配もあり、まだまだ油断は出来ない状態です。そのコロナの影響で3~5月の3か月間休校だったり、緊急事態宣言が発令・解除したり、学校が再開しても分散登校になったりするなど、今までにない事がたくさんあり、何だか新型コロナウイルスに振り回され、大人も子供も疲れ気味です。子供は大人の心の状態に大きく影響を受けますので、私たち大人から意識して心を平穏に保てるといいですね。ポイントは「いつも通り」です。なかなか難しいこともありますが、いつも通りできることを増やしましょう。




【健康診断関係について】*3密にならないよう配慮しながら実施していきます。

☆発育測定・・・分散登校時から休み時間を利用して少しずつ測定をさせていただきました。

☆聴力・視力検査

聴力	クラス
7/8 (水)	5 - 1.5 - 2
7/9 (木)	5 - 3.3 - 1
7/10 (金)	3 - 2.3 - 3
7/13 (月)	2 - 1.2 - 2
7/14 (火)	2 - 3.1 - 1
7/15 (水)	1 - 2.1 - 3
7/16 (木)	つくし

視力	クラス
7/17 (金)	6 - 1. 6 - 2
7/20 (月)	6 - 3. 5 - 1
7/21 (火)	5 - 2. 5 - 3
7/22 (水)	4 - 1. 4 - 2
7/27 (月)	4 - 3. 3 - 2
7/28 (火)	3 - 1. 3 - 3
7/29 (水)	2 - 1. 2 - 2
7/30 (木)	2 - 3. 1 - 1
7/31 (金)	1 - 2. 1 - 3
8/3 (月)	つくし

眼鏡を持っている人は忘れずに
持参するようにお願いします 

☆内科・歯科・耳鼻科・眼科・尿検査・心電図検査については現在2学期に実施予定で日程調整中です。それに伴い2学期が始まりましたらすぐに問診票配付を行いますので、記入のご協力をお願いします。

◇文部科学省から届きました布マスクを児童1人につき1枚配付します◇

保健目標：夏を元気に過ごそう！

マスクでの熱中症や肌荒れ注意！！



【マスク着用時は隠れ脱水に注意！】

長く続いた自粛生活明けの体は、運動不足による「体力低下」の状態。水分をたっぷり貯蔵する筋肉量が減り、体内で保持できる水分量が低下しているのです。また、マスクの着用はのどの渇きを感じにくくするうえ、温かい空気が呼吸により体にもどってしまう恐れもあり、熱中症リスクが上がります。子供は汗腺が未成熟なうえ、代謝がよいので、体内で活発に熱が発生します。また身長が低いので地面からの照り返しの影響も受けやすく、熱中症のリスクがアップ。なので、こまめな水分補給が大事になります。時間を決めて定期的に水分を取る方法もおすすめです。子供は水分補給の量のコントロールがうまく出来ないのので、「少量ずつでも、回数を増やす」といった水分の取り方も効果的です。

【水筒の持ち歩きを習慣づける】

外出時は必ず(登校時も)、水または麦茶を、保冷効果のある水筒に入れて持つことを習慣にしましょう。水分は温度が冷たすぎると体内への吸収が悪くなるので、氷を入れるのはNG。事前に冷蔵庫で冷やし、「5～15℃」程度にするのがコツです。水分の吸収が高まり、体を冷やす効果もあります。



【肌荒れ注意！】

新型コロナウイルス予防の点から言うと不織布マスクの方が性能は良いですが、暑さ軽減の観点から言うと布マスクの方が涼しく過ごせるようです。また、マスクをすることであせもや湿疹などの肌荒れをしている人もいます。涼しく過ごせて肌に合う素材(綿・絹・麻など)を選んで快適に生活できるようにしましょう。



子育てコラム～一緒に子育てを考えよう～

薫化(くんか)



薫化とは辞書では「徳によって人を感化し、よい方向に向かわせること」とあります。

日頃周りの大人(特に両親)が無意識に行っている言動に影響を受け、子供も同じような事をする事と言えます。子どもは空気感を敏感に感じ取ります。子どもの言動が気になる時、自分の言動を振り返り見直してはいかがですか？

そう言う私も1男1女の母。何でも散らかしっぱなしの子供二人に向かい「片付けしなさい！」といつもプリプリ。でもふとした時、自分の荷物が散乱しているのに気づき「薫化ってこう言う事・・・」と妙に納得したのでした。子供を注意する前にまず自分が出来ているのかを振り返る事って大事ですね。そして自分の片付けが出来ていると何も言わなくても自然と子供も片付け上手になるそうです。我が家はそれを目指して実践中です。