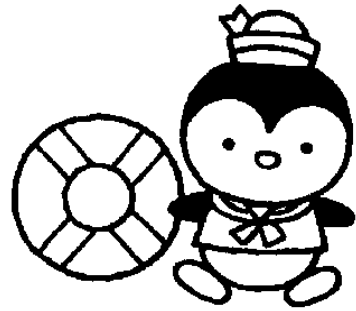


ほけんだより

～うちのひとと読みましょう～

7月



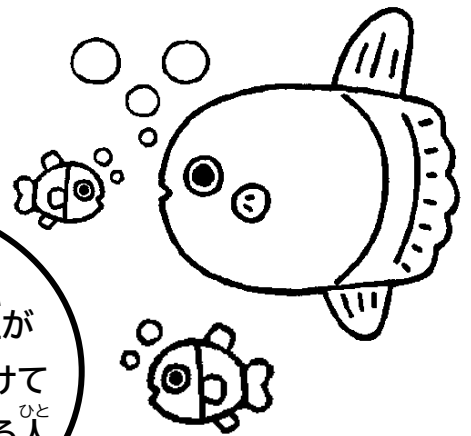
令和2年7月 大阪狭山市立南第二小学校 保健室

いくつかの検診が終わり、南第二小学校のほとんどの人に会うことができました。
検診をするなかで「ニコッと優しい笑顔がすてきだな」「恥ずかしがり屋さんなのかな？」など、
少しだけ、みなさんのことを知ることができたような気がします。
これからも、みなさんのことを知りたいので、先生のことを見かけたら話しかけてくれると嬉しいです。みなさんのこと、いろいろと教えてくださいね。



発見！検診で見つけた

すてきポイント



視力検査で目を隠す棒を
取り忘れた人に
「これ、取るんやで」と
優しく声をかけてくれる人



二測定の紙を先生が
見やすい方向に向けて
両手で渡してくれる人



二測定で脱いだ靴を
手でそろえて置く人

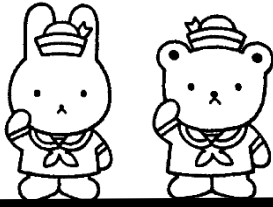


聴力検査のヘッドホンを
次の人が使いやすいように
きれいに整えて
置いていく人

みなさんの姿を見ていて、すてきだなと思う瞬間が沢山ありました。

「ていねいであること」「人を思いやること」は、見ている人の心をあたたくしますね。

これからも、みなさんのすてきなところを発見できることを楽しみにしています！



すいぶんほきゅう

水分補給できていますか？



「なんかしんどい。」と言って、保健室に来る人がいます。「朝から、何か飲んだ？水分はとっている？」と聞くと「朝は飲んだけど、学校に来てからは飲んでない！」「今日は、雨やから外で遊んでないねん！だから、のど渇いてないから飲んでない！」と返事する人がいます。が…

△それは、かなりキケンです△

なぜなら、わたしたちの体の半分以上は水分でできているからです。

体のなかはカラカラ？

1日じっとしていても、約500ml（みんなが持ち歩くペットボトル1本分）の汗をかいています。寝ている間にも、約200ml（給食の牛乳1本分）の汗がでています。「のどが渇いたなあ。」と感じていなくても、みなさんの体は知らない間にカラカラになっているのです。



人間の体の約60%は水分でできています。

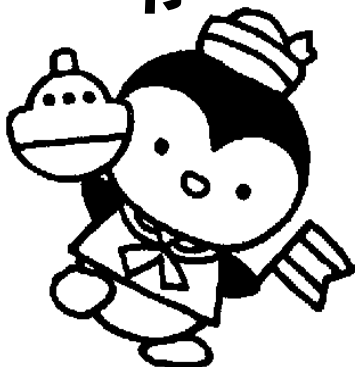
脱水症状とは？

体のなかの水分がなくなってしまうことを脱水症状といいます。脱水症状になると、頭痛やふらつき、吐き気、眠気などを起こします。重症になると意識を失ってしまいます。

こまめな水分補給を！

のどの渇きを感じる前に、体のために学校に着いたとき、20分休み、昼休み、帰る前など…時間を決めてこまめに水分をとるように心がけましょう！！

おうちの
かた
方へ



～健康診断の結果について～

学校では、病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。

ですが、子どもたちの健やかな成長のため定期受診の目安にしていただければと思います。よろしくお願いたします。