

ほけんだよい

令和6年度
6月4日(火)
せらひがし小学校
保健室

けんこうしんだんじっしちゅう 健康診断実施中です！

4月から6月にかけて健康診断を行っています。学校における定期健康診断は、心配があるものや疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。結果のお知らせを見て、受診が必要な場合は、早めにお医者さんに診てもらいましょう。治療が終了しましたら、返信票を保健室まで提出してください。

スクールカウンセラー(SC)

スクールソーシャルワーカー(SSW)

はいち
が配置されています。

スクールカウンセラー(SC)が、主に児童の心理的サポートを行うのに対し、スクールソーシャルワーカー(SSW)は、児童の抱える問題に環境面からサポートを行います。子どもたちが抱える問題は心の問題とともに、家庭、友人関係、地域、学校等の児童が置かれている環境の問題が複雑に絡み合っており、その環境に着目して福祉の専門性を生かして解決を図っていきます。本校では、SCとSSWの2つの専門職を活用し、児童の心理面に加え、環境面からもサポートを行っています。

しっかりお話を聞いてくださり、一緒に考えて、学校生活がより充実したものとなるようにお手伝いして下さると思います！学校生活を送るうえで生じる、さまざまな困り感や悩みに関する相談がありましたら、お気軽にご相談ください。



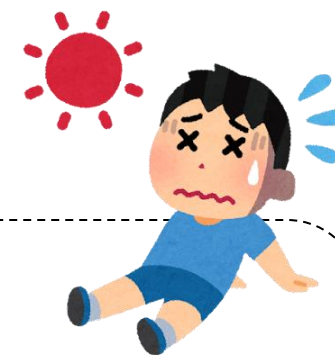
ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！



梅雨の季節になりました。湿度や温度も高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、最も体調をくずしやすい時期でもあります。過ごしやすい環境づくりに配慮しながら元気に過ごしましょう！

熱中症になる原因として、「環境」「行動」「体」があります。

- 環境・・・気温が高だけでなく、湿度の高さも大きく影響します。
ムシムシして風があまりふかない日には、熱中症になるリスクが高くなります。
- 行動・・・暑さになれないまま激しい運動をしたり、十分な休憩をとらなかったり、水分補給をきちんとしなかったりすることも大きく影響します。
- 体・・・生活リズムの乱れや肥満、体調不良なども大きく影響します。



のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を！

「のどが渴いた」と感じるのは水不足のサインです。

これは脱水が始まる前兆です。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性があります。

1日に必要な水分量は、運動をしていなくても、飲み水として1.2Lほどです。

授業の間や、大休憩、昼休憩でのこまめな水分補給を心がけてください。目安として、運動中は15～20分にコップ1杯程度、運動していないときでも1時間にコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、夜寝ている間には、汗をかいていなくても水分が失われています。

朝起きたら水分をとって朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

