

# ほけんだより

令和5年度  
6月1日(木)  
せらひがし小学校  
保健室



## がっき 1学期に

### たくさんの健康診断がありました！



4月から6月にかけて健康診断を行いました。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。

## スクールソーシャルワーカー(SSW)

### はいち が配置されました。

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おります。

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。



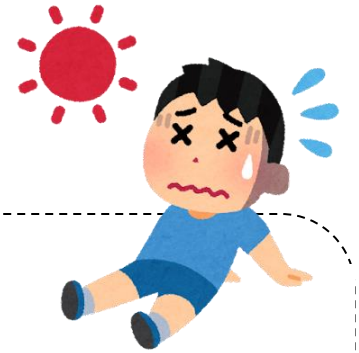
## 熱中症に注意！



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。



### ・こまめに水分を補給しよう！

→昼休憩後に水筒に飲み物がなくなってしまう児童います。だんだん暑くなるにつれてさらに水分が必要になると思うので、多めに準備して持って来るようにしましょう！

### ・適宜、マスクをはずしましょう！

→体育や休憩時間など激しい運動をするときはマスクをはずして活動するようにしています。マスク着用時は、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がむずかしくなります。

### ・暑さに備えた体作りをしましょう！

### ・日ごろから健康管理をしよう！

→日ごろから体温測定、健康チェックをしましょう。  
体調が悪いときは無理しないようにしましょう！

