



夕方の大雨など、夏を感じる気候になってきましたね。食中毒にも注意が必要な時期になりました。お弁当も食材の傷みを防げるよう、おかずの水気や汁気を取ったり、冷ましてからお弁当箱に詰めるなどの対策を、よろしく願いいたします。

## こんな症状も熱中症かも!?

気温湿度が高くなってきました。こどもは大人以上に体温調節がまだ未熟なこともあり、熱中症になりやすいです。

また、自分の体調を上手く言葉で表現できないこともあるので、「疲れた」などの訴えも熱中症が原因の可能性があるので注意が必要です。熱中症のような症状が見られたら、水分補給をし、体を冷やしながらか、涼しいところで休むようにしましょう。



### こんな時はすぐに救急車の要請を!

- ・意識がない
- ・体温が高い。
- ・自分で水分がとれない。
- ・呼びかけ対しての応答がおかしい。
- ・けいれんをおこしている。



## 春の健康診断が終わりました



健康診断が終わりました。さっそく医療受診をしていただき、ありがとうございます。まだ受診されていない方も、治療勧告が届いている場合は、早めの病院受診をお願いします。特に、耳鼻科・眼科の検診で治療勧告が届いている場合は、疾病の悪化につながる可能性がありますので、水遊びの開始前(6月中)に受診をお願いします。

### 健康診断後、学校医の先生方から…

#### むし歯予防について…

むし歯が見つかった際は、歯医者さんに行って、むし歯を治療しただけでは、再びむし歯になってしまうリスクが高いです。仕上げ磨きの方法や、飴やキャラメルなど、甘いものの食べ方に気を付けるなど生活の仕方を改善することで、むし歯を予防することが重要です。

#### 鼻水が長引く際は…

鼻水が詰まっていると、夜ぐっすり眠れず、集中力なども低下してしまいます。熱などがなくても、鼻水の症状が長く続いている場合は病院受診をし、治療をすることをおすすめします。

#### 視力の低下予防について…

タブレットやスマホの使用の影響もあるのか、小学校の低学年でも視力低下がみられる児童が増えてきています。1日2時間以上を外で過ごすことが視力の低下の予防につながります。

\*文部科学省から「子どもたちの目を守るために」という資料が届きました。ほけんだよりと併せて配信していますので、添付ファイルをご覧ください。