令和６年６月２５日
足立区立千寿小学校

４月から始まった定期健康診断も、６月で無事終了しました。検診前の準備やご対応にご協力いただき、ありがとうございました。本格的に暑くなってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗し、食欲も落ちる季節ですが、食べられるものをたくさん食べてしっかりと休息がとれるよう、クーラーや扇風機を上手に使ってください。

【定期健康診断の受診について】

受診結果報告書のご提出、ありがとうございました。定期健康診断にて、治療勧告を受け取った方でまだ病院への受診をされていない方は、ぜひ夏休みの間に受診をお願いいたします。定期受診などですでに受診されている方は、現在の治療内容等を保護者の方がご記入いただき、学校へご提出お願いします。受診結果報告がお手元にない場合は、再発行しますので、お知らせください。

【５年生 月経指導を行いました！】

鋸南自然教室に向けて、５年女子児童へ月経指導を行いました。月経指導を通して、これから成長していく自分の体について考えるきっかけとなればと思います。

指導の際は「ロリエ　からだのノート～おとなになるということ～」を参考にしています。初経、精通の平均年齢は１２歳といわれていますが、個人差が大きく１０歳前後で初経、精通を迎える子もいます。HP には保護者の方向けに、初経教育のポイントや、ドクターからのアドバイスも記載されています。ご家庭での性教育に、ぜひご活用ください。

ロリエ　からだのノート～おとなになるということ～　https://www.kao.co.jp/laurier/karada/04/

５年生の保護者の方に限らず、お子様の健康面のことでご心配なことがございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

【水分だけではなく、塩分の摂取も大切です】

一般的な人の１日の水分出納は約２.５L です（尿：約 1,500ml、皮ふや呼吸からの蒸発：約 900ml、便：約 100ml）。汗にはナトリウムが含まれており、大量に汗をかくと、体液から水やナトリウムが同時に失われ、口渇感を引き起こし、飲水行動が起こります。この時に、水分だけを摂取すると、血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。食欲の落ちる時期ですが、朝ごはんに塩分の取れる味噌汁や梅干しなどを食べて水分と塩分のバランスを保てるようにしてください。

✿千寿小学校の児童のみなさんへ　おうちの人と一緒に読みましょう✿

【7・8月保健目標　夏を元気に過ごそう】

暑～い夏!!　こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう！

夏は虫も元気な季節。ハチやムカデ、蚊などの虫刺されにも気をつけよう！

強い痛み、はれ、かゆみなどの症状があるときはすぐに病院へ！

蚊が好きな色は何色!?

かゆ～い！蚊に刺された！

チューチューと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか？

白色　黄色　黒色

…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の２色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様に蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策！

白色など明るい色の服を着よう

長そでや長ズボンで、肌が出る部分を減らそう