



豊田市立
広川台小学校保健室

2025.7.18
第5号

朝ごはんを食べよう



「夏休みだからお昼まで寝よう!」と朝ごはんを食べないと、夏バテしやすい...。エネルギー補給のために毎日食べよう!

欠かさず歯をみがこう

起きたとき・食後・寝る前の歯みがきを忘れずに! 鏡で歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいにやろう!



めざせコンプリート

夏休みのミッション

治療を済ませておこう



健康診断で受診のおすめをもらった人は病院へ行こう!

家族といっぱい話そう

家族の顔を見て、「おはよう」と「おやすみ」のあいさつをしよう。



夏休み元気アップビンゴ

毎年、夏休み明けは生活リズムが崩れて寝不足になり、保健室に頭痛や気持ち悪さを訴える人が多いです。8月25日(月)～8月31日(日)の1週間、ビンゴに取り組みながら心と体を学校モードに切り替えよう! 提出日は、9月1日(月)です。おうちの人にサポートしてもらいながら、元気アップしよう!

困ったときは、相談を

待ちに待った夏休み! 楽しくゆっくり過ごして、心と体のエネルギーをチャージしてきてくださいね。もし、夏休みの間に心と体がつらいときがあったら、もし、9月の登校に向けて気持ちが苦しくなったら、1人で悩まず、誰かに話してみるのはいかがでしょうか? 下の電話相談は、子どもでも大人でも、みんなの相談にのってくれます。もしものときに頼ってください。

相談内容	電話番号	相談日時
いじめ、虐待、命に関わる SOS	0120-0-78310	「こども SOS ほっとライン24」 毎日24時間
いじめ、不登校、勉強、進路など	0561-38-2217	「教育相談(こころの支援相談)」 月～金の9:00～17:00
ちょっとした悩みごと	0565-31-7867	「はあとラインとよた」 月～金の9:00～17:00
育児、子育て、虐待など	189	「児童相談所虐待対応ダイヤル」 毎日24時間

保健委員会、アンケート結果発表をがんばりました

6月17日に行われた保健集会で、保健委員会はミニ劇を披露しました。
実は…事前アンケートや劇のシナリオ、役決めなどの準備は、委員長・副委員長が中心となり、全ての委員会のメンバーが自分たちで行いました。

集会後の保護者アンケートでは、「事前アンケートの結果が劇になっていてわかりやすかった」「子どもたちの真剣に取り組む姿に感動した」「委員会の仕事を見れてよかった」などお褒めの言葉をいただきました。翌週の委員会で保護者の方からの言葉を伝え、にっこり笑って嬉しそうなメンバーでした😊



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



【精密検査・再検査のお知らせ】

6月までに学校での健康診断は全て終了しました。

精密検査・再検査が必要と判断されたお子さんには、検診結果の通知を配付しています。お子さまの健康のために、早めにかかりつけの病院や医療機関で詳しく診てもらってください。また、結果の提出をお願いいたします。受診の際は、以下についてご了承ください。

- ① 学校での検診はスクリーニングであるため、精密検査の結果「異常なし」ということもあります。
- ② 豊田加茂医師会に所属している病院では、学校への受診報告書を書くときに料金はかかりません。所属していない病院は、医師が記入するにあたって医療文書料がかかる場合があります。なお、その場合の費用は保護者負担となります。

その他、ご不明な点がありましたら、養護教諭までご連絡をお願いいたします。