ほけんだより 5月

令和６年５月１日
越谷市立川柳小学校
保健室

５月の保健目標「熱中症を予防しよう」

体が暑さになれていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。外で元気に遊んで体を暑さにならしていきましょう（暑熱順化）。

★水分ほきゅうをする

こまめに水分をとるようにしましょう。朝ごはんのときに、お茶やお水などの水分をとってきましょう。

★あせをふく

あせをかいたら、タオルでふくようにしましょう。すぐにタオルが取り出せるように、持ち歩けるといいですね。手をふく用のタオルとあせをふく用のタオル、2枚持つのがおすすめです。

★ぼうしをかぶる

ぼうしをかぶって、暑さから体を守りましょう。外に出るときは、ぼうしを忘れずに！

こんなときもキケン！ ねっちゅうしょう

つかれている

すいみんぶそく

たいちょうがわるい

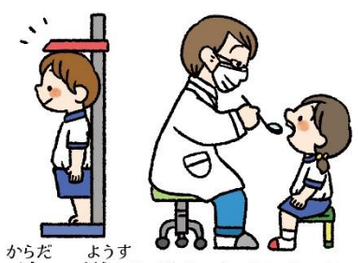
しょくじをとっていない

健康診断、まだまだ続きます

健康診断のお知らせを順次お渡ししています。異常の疑いがあった場合、早めの受診をおすすめしています。

医療機関を受診しましたら、学校へ受診結果の提出をお願いいたします。なお、すでに治療中で、医師からの指示がある場合は、その旨を余白に記入し、提出してください。

※治療証明書の発行が有料の医療機関もあるようです。その場合は、保護者の方が受診した旨を記入してください。



子どもたちの健康を見守ってくださる学校医の先生方です

内　科 ・・・	佐藤　陽二 先生	（越谷ハートフルクリニック）
内　科 ・・・	堀江　史俊 先生	(キャップスクリニック越谷レイクタウン)
歯　科 ・・・	日高　健二 先生	（日高歯科医院）
歯　科 ・・・	日高　聖子 先生	（グレース歯科クリニック）
眼　科 ・・・	木田橋 久明 先生	（レイクタウン眼科）
耳鼻科 ・・・	徳丸　隆太 先生	（とくまる耳鼻咽喉科）
整形外科・・・	江川　巖　 先生	（江川整形外科医院）
薬剤師 ・・・	小林　志保 先生	（ふれあい薬局）

５月３１日～６月６日は禁煙週間です

法律で、20才以下は喫煙が禁止されています。なぜ、禁止されているのでしょうか？ それは、たばこやたばこの煙には、体にとって毒になる物質が**約200種類**も含まれているからです。世界保健機関（WHO）では、喫煙しないことが一般的な社会になることを目指しています。

川柳小学校では、薬物乱用防止教室を３学期に行う予定です。保護者様もぜひご参加ください。

たばこの三大有害物質

ニコチン たばこがやめられなくなる原因物質。
血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール いわゆる、たばこの「ヤニ」。
発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素 血液中のヘモグロビンと結びついて
酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。