ほけんだより6月

2025年度　ハノイ日本人学校　保健室発行

6月に入り、グッと暑くなりましたね。先日は外気温が38℃になり、今年度初めて外活動が中止になりました。日本の夏と比べてどうでしょう？ハノイは湿度が高く、また雨もよく降るため、ムシムシとしていますね。まるでサウナにいるみたいです💦

季節の変わり目は、この暑さに体がまだ慣れていない時期です。しっかり食べて、適度に運動して、しっかり寝て。規則正しい生活を送り、暑さに負けない体にしていきましょう☆☆

熱中症

熱中症は、高温多湿な環境や活動などにより体の中の温度が上昇し、その熱をうまく外に逃がすことができずに生じるさまざまな症状の総称です。

外で活動するときは

注意　こんなときは、すぐに大人に伝えよう！

気分が悪い、頭が痛い、ふらふらする、顔が真っ赤で汗をたくさんかいている、またはまったく汗をかいていないときは、体の中の温度が上がっているかもしれません。

すぐに涼しい場所で体を冷やし、水分や塩分を補給するようにしてください。

4月に行った健康診断の結果を返却しました。昨年に比べて成長していましたか？からだは健康でしたか？健康診断を『やって終わり』ではなく、自分の今のからだや健康状態を見つめる良い機会としてください。
とくに、視力が B以下の人が多かったです。授業中黒板が見えにくくないですか？目を細めてものを見ていませんか？ユーチューブやゲームなどを長い時間見ていませんか･･･？

大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる

外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。１日２時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る

近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に１回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む

目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る

本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

保護者の皆様へ

健康診断はあくまで『スクリーニング』となっております。所見のあった場合は医療機関の受診を検討するきっかけとしていただければと思います。なお、本校では健康診断後の治療証明書の提出などは求めていません。