

ほけんだより 7月

なつ けんこう

7・8月の保健目標

夏を健康にすごそう

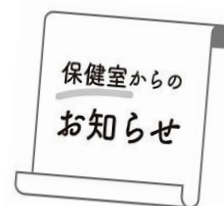


木月小学校
保健室
R6.7.3 (No.4)

7月になりました。例年よりかなり遅れての梅雨入りでジメジメと蒸し暑い日が続いています。保健室には、「だるさ」や「頭痛」、「気持ち悪さ」を訴えて、来室する児童が増えてきました。朝から、発熱やかぜ症状（頭痛・せき・のど痛など）がある場合、また『熱中症』が疑われるような症状がある場合は、無理に登校せず、様子をみて回復しない場合は、病院受診をお願いします。

特に、運動や外出時の暑さが原因で体調を崩した場合、当日の夜や翌朝の体調を注意深く観察し、気になる様子がある時は早めに病院を受診しましょう。

これから夏本番を迎えます。規則正しい生活を心がけ、『熱中症』対策に気をつけながら元気にお過ごしください。



「定期健康診断の記録」を配付します。

今年度の定期健康診断は、すべて終了いたしました。ご協力いただきましてありがとうございました。定期健康診断の結果、医師の診断が必要な児童には、「結果のお知らせ」用紙を配付いたしましたが、今回は全校児童に今年度実施したすべての健康診断結果を記載した「定期健康診断の記録」を配付いたします。

「定期健康診断の記録」は、『重要書類提出封筒』に入れて持ち帰りますのでご確認ください。持ち帰りました「定期健康診断の記録」をお子さんと一緒にご覧になり、健康状態や成長の様子をお確かめください。

今回配付する「定期健康診断の記録」は、ご家庭用です。学校に返却の必要はありません。

『重要書類提出封筒』は、7月12日（金）までに学校へご返却ください。



熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



5年生が、全国小学生歯みがき大会に参加しました。

本校では、毎年5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加しています。今年度も6月3日（月）に大会を視聴しながら、自分の歯や歯肉の様子を観察し、自分の歯並びに合わせた歯のみがき方やデンタルフロスの使い方について熱心に学習していました。



保健委員会で

歯科保健啓発標語の募集！

6月の歯の衛生週間に合わせて、「歯科保健啓発標語」を保健委員会で募集しました。児童のみなさんからたくさんの作品が集まり、保健室前に掲示しました。集まった作品の中から、低・中・高学年の各1作品を川崎市のコンクールに応募しました。



首につけるタイプの保冷剤使用について

今夏も暑さで体調を崩す児童が増えています。

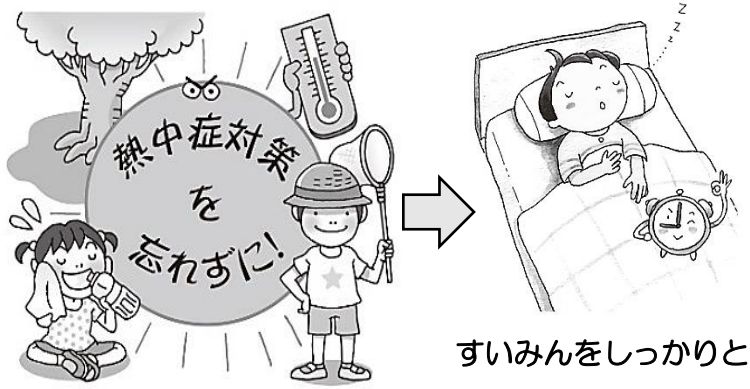
太い静脈がある首を冷やすことはからだ全体を効率よく冷やすことができ、暑さ対策に有効とされています。学校でも『首につけるタイプの保冷剤』の使用を許可しています。いろいろ種類があるので、安全のため学校で使用する際は次のことにご配慮ください。



- ① 巻きやすく、留めやすいもの
- ② 着脱しやすく、はずれにくいもの

③ 長さが調節できるもの（結んで調節するものやマジックテープタイプ）など衛生上、外した時に入れる袋の準備と、毎日持ち帰り清潔にすることをお願いします。

- *長いひもタイプなど引っかかる可能性があるものは、危険なので使用できません。
- *エアコンの効いた室内や、安全上の配慮で体育や休み時間などの運動時は、保冷剤を外してもらうことがあります。



すいみんをしっかりと

バランスよくたべる



ぼうしをかぶる

ひかげで
ときどきやすむ



かぜをとおす
ゆったりしたふくをきる

こまめにすいぶんをとる



熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらえり

水分を補給する
つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

声をかけてみよう

ここはどこ?
今なにをしているかわかる?

名前は何?

自分で水分を摂れる?
症状はよくなった?

意識がない・返答がおかしい

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」
先生に伝え、救急車を呼んでもらおう
待つ間に応急手当を

意識がある

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

病院へ

そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言うてお家に帰ります

正しい水の飲み方はどっち?

1 のどが渴いた時にたくさん飲む

2 時間を決めて少しずつ飲む

…正解は**2**。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた!」と思った時にたくさん飲むのはX。
体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。
また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなるから慌てたたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう