

ほけんだより 5月

5月は、1年のうちでもとても過ごしやすい季節ですが、新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきて、緊張が緩み、疲れを感じたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。

ゴールデンウィークの連休で生活リズムが崩れていませんか？子ども達が毎日元気に過ごせるよう、『規則正しい生活リズム』とともに、心がリラックスできる時間をつくるなどのご配慮をお願いします。



..... 今月の保健行事

5月12日(火) 13:30~ 内科健康診断 1・2・3年生

14日(木) 9:00~ 歯科健康診断 全校児童対象

*当日の朝の歯みがきはていねいに。

18日(月) 尿検査2次 8:45までに提出

*1次未提出児童の検査もあります。

26日(火) 13:30~ 内科健康診断 4・5・6年生

*1~3年生欠席者フォロー健診実施。(6年生は修学旅行事前健診を兼ねます)

保健室からのお知らせ



●体育の時の肌着について

これからの季節、暑い日には校庭で運動した後、たくさん汗をかくことがあります。「体を清潔に保つ」「衣服内の温度変化から体を守る」という役割のある肌着ですが、体育着の中に肌着を着たまま運動し、汗でびしょびしょになった肌着の上に私服を着ることは、衛生的に良い状態ではありません。さらに、暑くなりエアコンを使うようになる教室では、冷えて体調を崩すことにもなります。体育の時間は、速乾性の肌着を着用するか、替えの肌着を持参するなどのご配慮をお願いします。

また、体育着が汗などで汚れのひどい場合には、週末を待たずに持ち帰り洗濯することが望ましいと思いますので、ご協力をお願いします。

●経口補水液(OS-1)の摂取について

熱中症が疑われる児童や、体調を崩して高熱を出した児童などに、水分補給のため経口補水液(OS-1)を飲ませることがあります。体質などで摂取できない場合や、摂取について相談が必要な場合は、必ず保健室までお知らせください。

*経口補水液(OS-1)は、ナトリウムなどの電解質や、ブドウ糖などが体に吸収しやすいバランスで配合されており、「飲む点滴」とも言われています。薬局などでも販売されています。

<『熱中症予防』と『保健室の対応』について裏面に掲載しましたのでご覧ください。>

5月の保健目標

びょうき はや なお 病気を早く治そう

木月小学校
保健室

R8.5.11 (No.2)

..... 健康診断の結果

健康診断の結果、医師の診察が必要と思われる場合は『結果のお知らせ』用紙をお渡ししています。学校の健康診断はあくまでもスクリーニング検査(注1)で、詳しい検査ではありませんので、医療機関できちんと検査をしていただくことをお勧めするために「結果のお知らせ」をお渡ししています。学校の健康診断を実施する前に、すでに通院して経過を見ている場合などは、お渡しした「結果のお知らせ」にその旨を記入して学校へお戻しください。



学校の視力検査では、裸眼でも矯正でも1.0に満たない時は、「結果のお知らせ」をすることになっています。最近では、視力低下の低年齢化が心配されていると眼科医から報告がありましたので、気になる場合は受診をお勧めしています。学校で検査した時に見えにくくても、眼科で詳しい検査をしてもらうと特に問題のない場合もありますのでご了承ください。

視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってきたりするものもあります。お子さんのこれからの健康のために、「結果のお知らせ」を受け取った際は早めの受診をおすすめします。

(注1:スクリーニング検査とは多数の集団の中から病気の疑いのある者を見つけるための簡易な検査)

学校災害共済制度『日本スポーツ振興センター』のお知らせ

学校の管理下(決められた通学路での登下校中、授業中、校外学習中など)で起きたけがに対して、医療費が給付される制度です。保険診療で、初診から治療までの金額(保険診療で病院や薬局に支払った合計金額)が、1,500円以上のけがから申請の対象になります。掛金の945円(年間/人)のうち、川崎市が485円を負担しますので、**保護者負担額は460円**です。入学時に小学校6年間の加入同意書を提出していただきましたので、今年度分の掛金460円を6月の徴収金と一緒に引き落としをさせていただきます。ご了承ください。

*もし、学校管理下のけがで医療機関を受診した場合は、給付金申請手続きなどの詳細についてご説明いたしますので、担任または保健室へお知らせください。

熱中症を予防するために！

～こまめな水分補給と規則正しい生活を！～

気温がそれほど高なくても、ジメジメして湿度が高い時や、急に気温が上昇する時に熱中症が発生しやすくなります。これからの季節は注意が必要です。エアコンの普及で、体質的に暑さや体温調節が苦手なお子さんも増えています。熱中症は、個人の体力や体質、生活習慣（寝不足や朝食をとっていない等）も影響しますので、お子さんの体調に合わせて配慮をお願いします。

また、日中に暑さで体調を崩した時は、体調が回復してからもしばらくの間は無理をさせずお子さんの様子（特に夜の様子）をしっかり観察してあげてください。

学校では、熱中症対策を考慮して気温が高い日はエアコンを使用します。エアコンの風が当たりやすい所では、肌寒く感じるお子さんもいるようですので、肌寒さを感じた時にサッと羽織れる上着の準備をお願いします。

熱中症予防のコツは・・・暑熱順化（暑さに体を順化させること）

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき熱中症にもなりにくくなります。暑熱順化は、30分位のウォーキングや筋トレ、入浴時に30～40℃で15～20分ほど湯船につかるなど、軽い汗を流すことを2週間くらい続けることがコツです。

そして、熱中症対策の基本は・・・

- こまめな水分補給
- 規則正しい生活（睡眠、食事、適度な運動）
- 風通しのいい涼しい服装にする（汗をよく吸う素材など）
- 疲れている時は、無理に運動をしない
- 外に出るときは、帽子をかぶる
- 日陰など涼しいところでこまめに休憩する



学校では、こまめに水分をとるよう声をかけていますが、声をかけないとほとんど水分を取らず持参した水筒の中身が下校時にもそのままというお子さんがいます。乾きを感じる前に水分を補給することが大切なので、こまめに水分補給するよう家庭でもお子さんにお声かけください。

本校では、自分で管理することを原則に水筒の持参を認めています。水筒の中身は、基本的には『水かお茶』です。しかし、たくさん汗をかくと水分だけでなく電解質の補給も必要になることがありますので、暑い時期（6～9月頃）の水筒の中身は、『スポーツ飲料』でも良いことにしています。夏場や運動量の多い日は、お子さんの体質・体調などを考慮して水筒の中身を工夫していただけたらと思います。

スポーツ飲料には、エネルギーの補給と飲みやすさという点から糖分が大量に入っているものもあり日常生活で飲料水代わりに摂取した場合、糖尿病や肥満、むし歯の原因になることがあります。お子さんと摂取の仕方について話し合い、適量の摂取を心がけるようお願いします。



「保健室」での対応についてお知らせします！



「保健室」は、1年生から6年生の子どもたち全員が使用する場所です。毎日、けがや病気などの様々な理由でたくさんのお子さんが来室していますので、ルールやマナーを守り上手に利用してほしいと思います。「保健室」の基本的な対応についてお知らせしますのでご協力ください。

<学校で具合が悪くなった時>

1. 教室で様子を見る場合

保健室で発熱や全身症状などを見ながら本人と話し、授業を受けることができる場合は、担任と連絡を取り経過観察しながら教室で様子を見てもらいます。

2. 保健室で様子を見る場合

休養すれば回復する可能性があるかと判断した場合は、保健室で様子を見ます（体調によりベッド休養する場合もあります）。原則として1時間休養しても回復が見られない（教室に戻れない）場合は早退となります。同日に繰り返し不調を訴える場合も早退となります。

3. 早退する場合

発熱や嘔吐などの他、症状が良くなる見込みがない場合は早退の判断をして、保護者に連絡させていただきます。健康安全上、お子さん一人では帰宅できませんので、お迎えをお願いしています。お迎えを待つ間に、さらに体調悪化の可能性もあります。お子さんの体調や負担を考慮して、早めのお迎えにご協力をお願いします。

4. 内服薬について

保健室には、内服薬はありません。腹痛や頭痛などにより内服薬が必要な場合は、自分で飲むことを前提に持参が可能です。持参する場合は、事前に担任へお知らせください。



<学校でけがをした時>

1. 保健室の応急処置で様子を見る場合

応急処置をした後、経過観察が必要と思われるけがにつきましては、連絡帳等でご家庭に連絡します。ご家庭で経過を見ていただき、痛みや腫れが続くなど気になる様子が見られる時は、病院受診をお願いします。

2. すぐに受診が必要な場合

応急処置をした後、すぐ保護者に連絡をします。緊急時は、救急車で医療機関へ移送することもあります。保護者には、かかりつけ医療機関の確認をしています。また、医療機関への同行、マイナンバーカードなどの持参をお願いしています。

*学校における応急処置は、学校管理下で発生した傷病に対して行う一時的なものです。継続的な処置（数日にわたっての処置）は行えないことや、保護者または医療機関に引き渡すまでの応急処置であることをご承知おきください。

