

ほけんだより

令和6年6月30日 No.4
川崎市立百合丘小学校
保健室

7月には小暑と大暑という季節を表す言葉があります。小暑は暑さが増え、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時期が来たということです。睡眠不足、朝食抜きなどは熱中症にかかりやすくなります。日ごろから生活習慣を整えて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏バテ

夏を元気に過ごすために

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」といった夏の暑さによる体調不良をいいます。毎日の生活習慣を見直してみましょう。

このような生活をしていると夏バテになってしまいます

冷たいものやあっさりした
ものばかり食べている

【栄養バランスのよい食事をとる】

暑くて食欲がないからと、冷たいものやあっさりしたものばかりを食べるのではなく、1日3食、いろいろな食品を組み合わせて、バランスよく食べましょう。

のどがかわくと、甘いジュースや清涼飲料水ばかり飲んでいる

【水分のとり方に注意する】

汗で失った水分を補給することは大切です。一度にたくさんとるのではなく少しずつこまめにとりましょう。冷たいものや甘い飲み物は、胃腸の働きを弱めたり、食欲を低下させたりするので、とりすぎないようにしましょう。

クーラーのきいた涼しい
部屋でゴロゴロしてばかり
いる

【クーラーの温度を低くしすぎない】

外の気温とクーラーの部屋の温度差が大きいと、体が変わることについていけず、体調をくずす原因になります。

夜、暑くて眠れず、睡眠不足
ぎみになっている

【しっかり睡眠をとる】

寝苦しい日には寝る直前までクーラーで部屋を冷やしたり、タイマーを活用するなどして、眠りにつきやすい環境をつくるようにしましょう。



水分補給を
忘れずに!



強い日差しから
身を守ろう

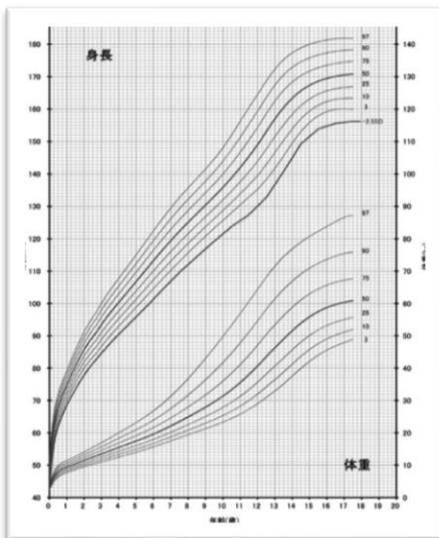
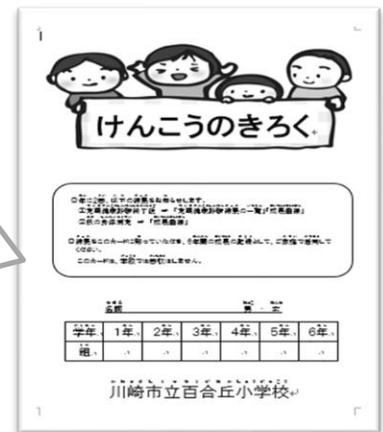
「けんこうのきろく」をご活用ください

今年度の定期健康診断が全て終了しました。提出物等にご協力いただきありがとうございました。

疾病が見つかり、治療が必要なお子さんには「治療のお知らせ」をお渡ししています。まだ受診されていない方には、夏休み等を利用して受診をお勧めします。（疾病についてすでに把握できており、必要な時にだけ通院されている場合は、ご家庭で余白にその旨を記入しお知らせください。）

「健康診断結果の一覧」と「成長曲線」については、準備が整い次第、学級担任を通してお渡しします。お子さんといっしょに健康について関心をもつ機会にさせていただけたらと思います。

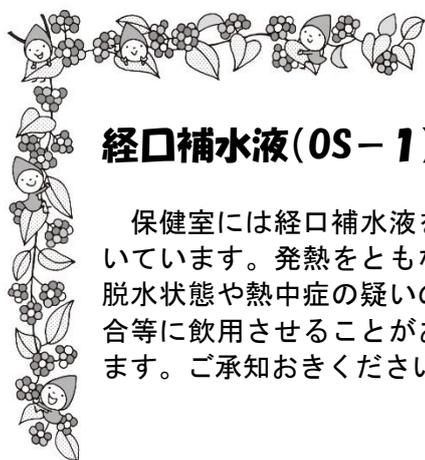
「けんこうのきろく」（緑色のカード）に、今回お配りする「健康診断結果一覧」と「成長曲線」を貼り、成長の記録としてご活用ください。学校に提出する必要はありません。「けんこうのきろく」は1年生の7月にお配りしていますが、転入や紛失等でお持ちでない方にはお渡しできますのでご連絡ください。



～成長曲線について～

発育を評価する上で、成長曲線を活用することが重要だといわれています。

成長曲線が基準に沿っていないと判断される場合は、早期に医療機関を受診することをお勧めしています。また、成長曲線のデータを蓄積していくことは、疾病や異常を発見するだけでなく、お子さんの大切な成長の記録のデータとなります。



経口補水液(OS-1)

保健室には経口補水液を置いています。発熱をともなう脱水状態や熱中症の疑いの場合等に飲用させることがあります。ご承知おきください。

けがの申請はお済みですか？

学校管理下でけがをして病院にかかった場合に、申請手続きをすることによって医療費の一部が支給される制度です。初診から治癒までの医療費総額（10割分）が5000円以上（保険証利用時の3割自己負担分が1500円以上）が対象です。小児医療証を利用した場合も1割分が給付されます。

給付事由が発生してから2年間申請できません。支給期間は最長10年間です。申請される場合はお早めに担任または保健室までお知らせください。

