

ほけんだより 夏休み・8・9月号

令和8年7月16日
西有馬小学校
保健室

18日から夏休みです。学校生活から離れてのんびり過ごしたり、趣味やスポーツ、好きなことにじっくり取り組んでみるのもよいかもしれません。

夏休み前は、昨年と比べて厳しい暑さの日が少なかった印象ですが、梅雨明け後は平年より暑くなると予測されています。熱中症に気を付けて、元気に過ごしてください。



夏休みは受診のチャンス

気になる症状がある人や健康診断で病気の疑いがあった人は、夏休みを利用して受診することをお勧めします。

また、すでにかかりつけ医で経過観察中の場合などは、「受診報告書」の余白にその旨を記入して提出してください。

夏休み中も規則正しい生活を

規則正しい生活は、熱中症の予防にもつながります。もし、生活リズムが崩れてしまったときには、まずは毎朝同じ時間に起きることを意識しましょう。朝日を浴びて朝食を食べると、脳と体が目覚めて元気に一日の活動を始められます。

知っておきたい！成長曲線について

先日「定期健康診断の記録」を配付しましたが、身長・体重は今の数値をみるだけでなく、成長曲線を描いてみると成長の様子がよく分かります。

成長曲線は、母子健康手帳の成長曲線のページに書き込んだり、インターネットでグラフをダウンロードすることもできます。学校でお子さんの成長曲線を印刷して渡すこともできるので、必要な場合は保健室まで連絡してください。

成長曲線を描くことで、普段は気がつかない健康上の問題が見つかることもあります。グラフにある基準線を横切るように成長しているときや、基準線との差が開きすぎているときは、受診の目安となります。ホルモンや脳の異常が隠れている時があります。低身長については、早期に発見できると治療できることもあります。気になる様子があるときは、一度かかりつけの小児科などで相談してみてください。

自分でできる手当を身につけよう

学校でよく見られるけがの一つに、すり傷があります。すり傷の応急手当の基本は、①洗浄、②止血、③保護です。①の洗浄は、子どもにもできる応急手当です。傷口の砂や汚れを水道水で洗い流します。保健室では、児童が自分でできる手当を身につけていけるように、自分で傷口を洗うように声をかけて見守っています。

小学生が自分でできる応急手当を紹介します。いざという時に自分の体を守るためにも、身につけておけるといいですね。

【すり傷・きり傷】水道の水で傷口を洗い流す 【鼻血】下を向き、小鼻をつまむ
【打撲・捻挫】患部を動かさないようにして、冷やす