

ほけんだより 7月

平成23年7月4日

初富小学校 保健室

はじめじめとした梅雨が終わると、ガラガラとした太陽の季節がやってきます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので熱中症に注意が必要です。少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイント。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けないからだづくりをしてください。



6月の保健室来室(1日～30日)



ケガ 151人 病気 65人 計 216人

そのうち学校から病院に行った件数 4件でした。

★ すり傷は傷口を水道水でよく洗い、土などのよごれをおとしてからきてくださいね！

＜おうちの方へ＞

今年度の健康診断の結果を「健康カード」にてお知らせいたしました。お子さまの健康状態はいかがでしたでしょうか？ 検査や治療が必要なお子さまには、その都度お知らせしておりますが、まだ受診されていない場合は夏休みを利用していただきたいと思います。健康カードは7月8日までに、表紙に捺印の上、担任まで提出をお願いいたします。

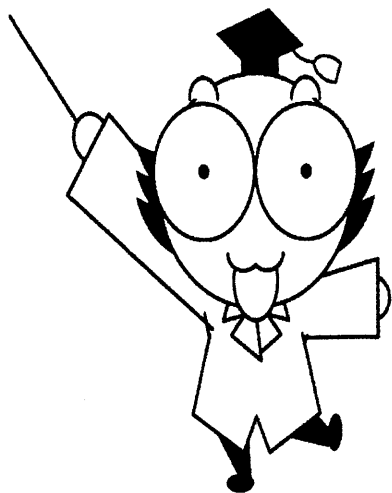
治療・通院は



夏休みの間に！

初小のみなさん ～ きれいなハンカチ・タオル、

持っていますか？ ～



気温や湿度が高くなり、汗をかく機会が多くなりましたが、ハンカチやタオルを持ってきていない人が多いような気がします。汗をそのままにしておくと、からだがかえってかぜをひきやすくなります。それに、からだがかびかびして気持ちが悪くありませんか？

給食前やトイレの後の手洗いはどうしていますか。洗わない？ それとも洋服でふく？ 手をふって自然乾燥？ 教室のカーテンでふく…という人もいたりして。

持っていても何日も同じものを使っていると、せっかくきれいに洗った手がハンカチについているバイキンでよごれてしま

います。毎日洗ったきれいなハンカチ・タオルを持ってきて、汗をかいたり、手を洗ったりしたらすぐにふきましょう。

おうちのひとと一緒に読みましょう

し 知 っ て ふ せ ぐ ー ! 「 熱 中 症 」

ねっちゅうしょう
熱中症ってなに？



日ざしが強いところや気温の高いところに長いいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。

お 起こりやすいのはどんなとき？



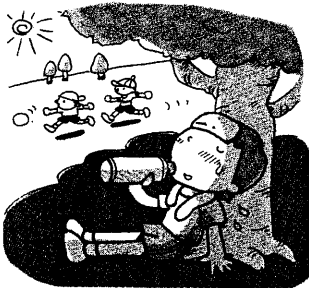
暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

どんなふうになるの？



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

なに 何かおかしいと思ったら



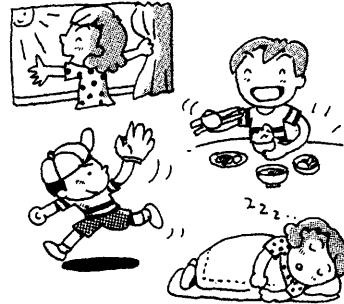
少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずに涼しい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。

ふせぐためには…



無理をせずに過ごすこと、外に出るときは帽子をかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。

きそくただ 規則正しいリズムが大切



寝不足だったり、食事をしないで活動したりすると熱中症になりやすくなります。規則正しいリズムで生活しましょう。

★ 気温や湿度が急に高くなるこの時期は、からだはまだ暑さになれていないので注意が必要です。からだに不調を感じたら、自分から申し出てください。絶対に無理をしてはいけません。