

7月のほけんぞう

令和5年6月27日
多西小学校 保健室

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。気持ちの良い晴れた日には、外で思いっきり遊びたくなりますね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしましょうね。

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかしたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症に気を付けていても、気分が悪くなることもあります。そんな時は、涼しい木陰で水分をとって休みましょう。首やわきの下太ももの付け根などを氷で冷やすことも効果的です。友達がぐったりしている時は、大きな声で大人に助けを求めましょう。めまいや吐き気、意識がはっきりしない場合は、迷わず救急車を呼ぶことも大切です。



夏なつに多い子どもの感染かんせん症しょう

7月がつは子どもの感染かんせん症しょうが急激きゅうげきに増ふえます。
手洗てあらいい・うがうがい・十分じゅうぶんな睡眠すいみんで予防よぼうを心掛こころがけましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度どの発熱はつねつ、のどのどの痛いたみ、
食欲しょくよく不振ふん、口くちの中なかの水疱すいほうなど

手足口病てあしくちびょう

口くちの中なか、手てのひら、指ゆび、
足あしの裏うらの水疱すいほうなど

咽頭結膜熱いんどうけつまくねつ（プール熱ねつ）

38~39度どの発熱はつねつ、頭痛ずつう、
のどのどの痛いたみ、目めの充じゅう血けつなど



こんな症状しょうじょうが見みられたら、まずまづは病院びょういんを受診じゆしんしてください。
家庭かていではこまめな水分すいぶん補給ほきゅうをお願ねがいします。

6月にインフルエンザで学級閉鎖をしている学校が市内でも複数あります。マスクを外す機会は増えましたが、手洗い・うがい・十分な睡眠といった対策は、引き続き心がけてください。感染症は出席停止になるので、再登校日は医師の指示に従ってください。また、「再登校届け」をお渡しするので、保護者の方が記入して学校へご提出ください。



アウトメディアに

チャレンジしよう

ネットトラブルに気をつけて

自由時間の増える夏休みまでに、ご家庭でメディアの使用について、ルールの確認をお願いします！

- レベル 1** ご飯はんを食たべているときはメディアつかを使つかわない。
- レベル 2** 夜9時よる じいごう以降ごはメディアつかを使つかわない。
- レベル 3** メディアつかを使うつかのは、1日1時間いち じかん以内ないにする。
- レベル 4** 家いえではメディアつかを使つかわない。

《 保護者の方へ 》

暑い日が続く、体調不良で来室する児童が増えています。熱中症予防には、栄養バランスのよい食事をとり、十分な睡眠や、こまめな水分補給が大切です。生活リズムを整えられるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。体調不良の訴えが続く場合には、発熱がなくてもお迎えをお願いすることがあります。その際は、お迎えをお願いします。また、毎日水筒を持たせてください。多めに水分を持たせていただくと安心です。（夏季はスポーツドリンクも可）

4月から実施していた健康診断が終わりました。疾患の疑いのあるお子さんには個別の受診結果をお渡ししています。まだ受診できていないお子さんは、夏休みのうちに受診していただき、受診報告を学校まで提出してください。

夏休みは生活リズムが乱れやすくなります。夏休みの過ごし方についても、ご家庭でルールを決めるなどして、お子さんが健康に過ごせるよう気を付けてみてください。また、ゲームやテレビ、スマートフォンなどの電子機器を長時間使用すると、視力低下や睡眠不足による体調不良、運動不足による肥満など、様々な健康面への影響が予想されます。家族団楽の時間や友達との外遊び、何もしないでぼんやり過ごす時間、お絵かきや読書の時間など、電子機器以外の楽しい時間を見つけられるよう工夫してみてください。

お子さんのことで、気になること・不安なことがあればお気軽にご相談ください。毎週水曜日には、スクールカウンセラーの並木も来校しています。予約は、竜瀬まで電話にてご連絡ください。