

ほけんだより 7月

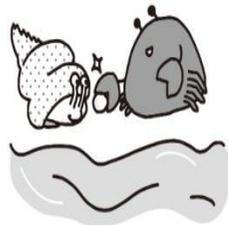
2019. 7
 おおたかの森小学校
 保健室 NO4

保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
 熱中症を予防しよう



蒸し暑く、梅雨明けが待ち遠しいですね。休み時間に遊んだあとや体育のあとは、汗をいっぱいかきます。汗ふきタオルと水筒を毎日持ってきましょう。また、暑さに体が慣れていない時期は、体調をくずしやすくなります。しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけましょう。



熱中症にならないためには？



こまめな水分補給をしよう



十分な睡眠をとろう 1日3食 バランスよく食べる



汗をかく習慣をつけよう



日陰で休けいしよう



体調の悪い時は運動をひかえよう

熱中症とは？

「熱中症」とは、体の中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節がうまくはたらかなくなることで起こります。その結果、体内に熱がこもり体温が異常に上昇してしまいます。

熱中症になるとどうなるの？

- めまい
- 頭痛
- はきけ
- 嘔吐

他にも「体がだるい感じ」「力が入らない感じ」「けいれん」などがあります。



保健室の前のろう下のかべに、測定器と熱中症予防運動指針というものがあります。測定器で温度・湿度・暑さ指数を計っています。その指数をみて、その日安全に運動ができるか熱中症予防運動指針に示しているのでチェックしてみてください！



～流山市小・中学校健歯優良児コンクールの結果～

【健歯の部】

- 6年2組
- 6年3組

3席
1席

【図画・ポスターの部】

- 6年2組
- 3年7組

教育長賞
優秀賞

おめでとう
 ございます！



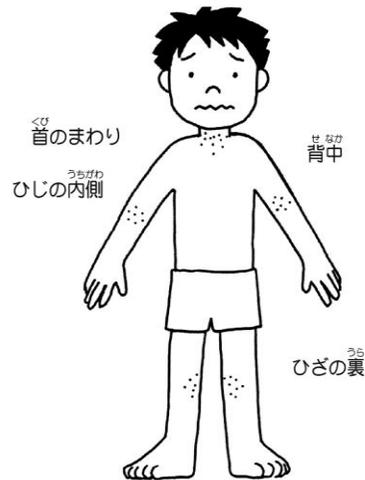


汗をたくさんかく季節だから

..... あせもに注意！

あせもは、汗の出口（汗腺）が汗やほこりでふさがって、皮膚の中で炎症を起こしてできます。汗のたまりやすい部分に、白や赤の小さなぶつぶつができます。

●汗をかきやすい場所が、あせもができやすい場所



●あせもを防ぐためには

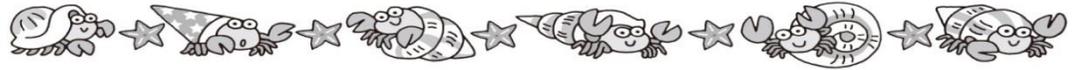
- ・汗をよく吸い取る、通気性のよい服を着る
- ・汗をかいたらすぐふき取る
- ・汗をたくさんかいたら、蒸しタオルで拭いたり、シャワーをあびて皮膚を清潔にする



●あせもができるときは

- ・皮膚を清潔にして、かゆみどめなどをぬる

あせもを引っかけたりすると、ばい菌が入って“とびひ”などになることがあるので注意しようね。



保護者の方へ

（健康の記録）

4月からさまざまな保健関係の提出物にご協力いただき、ありがとうございました。

7/1(月)に、「健康の記録」を返却いたしますので、ご確認をお願いいたします。1年生の心臓検診の結果は、通知が届き次第、該当者にお知らせいたします。29年度まで治療済みの場合は済印を押していましたが、治療検査済み報告書を添付する形に変更させていただきましたので、ご了承ください。今回は6/21(金)提出分まで添付しておりますが、提出の時期によって添付が遅れる場合がございますので、ご了承ください。予防接種歴など追記事項がありましたら、ご記入ください。なお、ご不明な点はお問い合わせください。治療勧告書は、治療が必要な場合のみ配付しています。

「健康の記録」 配布：7月1日（月） 提出：7月5日（金）まで

（朝の健康観察）

朝、体調が悪いのに、無理をして登校する子が増えています。保健室は、一時的に休養する場所であり病院ではありません。また、学校は、集団生活ですので、感染症などが蔓延するおそれもあります。そして、一番つらい思いをするのは本人です。「行きたい」と本人が訴えても家庭でしばらく様子を見て、登校させるかどうか判断してください。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

（緊急連絡先）

早退時連絡がつかず困った例があります。救急カードに記載されていないけれど確実に連絡がとれる電話番号があれば学校にお知らせください。

（風しん対策について）

・各自治体で施行されている風しん対策について確認していただき、積極的な予防接種をお勧めいたします。

