

ほけんだより 7月号

令和5年6月30日 江戸川台小学校 保健室

7月の保健目標は **夏を健康にすごそう** です。

危険!
熱中症が
起りやすい
3条件

- か**
 - 栄養不足
 - 体調不良
 - 脱水状態 (下痢など)
- 行**
 - 激しい運動
 - 慣れない運動
 - 水分をとっていない

- 環境**
- 気温(室温)、湿度が高い
 - 日差しが強い
 - 風が弱い
 - 急に暑くなった



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは 119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

行ってきまーす!の前に

持ったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

なつやす 夏休みに受診しましょう!!

夏の健康診断で受診のお知らせをもらったけれど、まだ病院に行けていないときは、夏休みを活用して病院へ行きましょう。

お知らせをもらっていない人も、健康のことで心配なことがあるときは、おうちのひとと相談をして病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になった皆さんに会えることを楽しみにしています。

次回のスクールカウンセラーの来校について

7月の面談予定はすでに埋まっているため、次回の面談可能日は夏休み明けの9/7(木)と9/21(木)です。「少しお話してみたいな、相談に乗ってほしいな」という児童の皆さんやおうちの方いらっしゃいましたら、担任または保健室 渡邊にお伝えください。学校に来られる際は、車での来校はお控えいただきますようよろしくお願いいたします。

保護者様へ 学校歯科医 君山先生、三輪先生より

歯科検診が終了し、学校歯科医の君山先生と三輪先生から何点かお知らせがありました。

- ①学校健診は器具の整っていない中でのスクリーニング検査(ふるい分け)のため、心配なことがあればすぐに歯科医にご相談ください。
- ②低学年のうちは保護者の仕上げみがきがとても大切です。一生使う歯ですので、お子様がきちんと歯をみがけているか確認し、みがき残しがあれば仕上げみがきをしてあげてください。
- ③今回歯科検診を欠席した児童は、「さくら歯科」「おおたかの森 三輪歯科 矯正歯科」で歯科検診を行います。学校健診の範囲であれば、料金はかかりません。

歯科医を受診する際は、事前に連絡を取り、受診日や時間を予約してください。