

ほけんだより



2023. 7. 7
 おおたかの森小学校
 保健室 NO.4

保健目標



ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう



7月になり、むし暑い季節になりました。本格的な夏がもうすぐそこまで近づいてきています。
 6月の中旬から、頭痛や腹痛で保健室に来室する人が増えています。暑さや疲れで体調をくずしてしまうこともありますので、朝から体調が悪い時には、無理をせず、ゆっくりと休むようにしましょう。体調をくずしたり、けがをしったりしないように気をつけながら、今月も元気に過ごしましょう。



ねっちゅうしょう よぼう <熱中症を予防しよう>



熱中症ってどんな病気？

暑いときにたくさん汗をかき、体の中の水分が足りなくなってしまう、体に熱がたまっておこる症状のことです。

熱中症になると、どうなるの？

あたまが
ズキズキする



めまい



吐き気・吐く



※他にも「鼻血」「体がだるい感じ」「力が入らない」などがあります。

熱中症になったらどうしたらいいの？

からだを冷やす



すずしい場所に行く



熱中症にならないためにはどうしたらいいの？

水分・塩分をとる



水筒を忘れずに
持って来よう！



こまめに休けいをとる



むりをしない



息苦しい時、
運動をする時は
マスクを外す



※他にも日かげを選んで歩いたり、ぼうしをかぶったり、すずしい服装にしましょう。

<6年生の中から健歯の選抜をおこないました>

6月21日(水)の歯科検診で、6年生の中から歯がきれいな人が男女1名ずつ選ばれました。おめでとうございます！

(男子) 6年4組 関温大さん

(女子) 6年4組 吉野怜果さん



<流山市歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールに応募しました>

低学年の部 3年3組 山口夏穂さん 佳作
 高学年の部 5年6組 鈴木そらさん 佳作

おめでとうございます！そのほかにもポスターを
 描いてくれた児童の皆さんの作品は、保健室前に掲示してあります。





かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼでおおひき、受診しましょう。

つめも、
忘れずに短く切ってね



健康診断が終わりました

結果のお知らせをもらった人で、まだ病院に行っていない人は、夏休み前や、夏休み中に病院で診てもらいましょう。もともと病院で診てもらっている人は、そのことを学校に伝えましょう。



保護者の皆様へ



健康診断の結果について

6月末にすべての健康診断が終了いたしました。健康診断結果は7/18(火)に配付予定です。ご不明点等ございましたら、保健室にお問い合わせください。

受診が必要な場合や病気が疑われると判断した際は、健康診断終了後に、受診勧告をお渡ししておりますので、医療機関を受診されるようお勧めします。

受診勧告の用紙は、保健室に提出いただいた後、こちらで1年間保管し、既定の保存期間が過ぎたものから破棄していきます。ご家庭で受診したことがわかる資料が残したい場合は、コピーを取って保存いただきますよう、お願いいたします。

熱中症予防について

熱中症予防のため、水筒の持参をお願いいたします。中身はスポーツドリンクも可能ですが、スポーツドリンクの中には糖分も多く含まれているので、虫歯予防や給食の栄養をしっかりと摂るためにも、2分の1程度に薄めることをお勧めします。

また、学校での活動中には体育がない日でも汗をかくことが多いです。汗拭きタオルの持参も、併せてお願いいたします。

保健室からの貸し出し物について

保健室より、怪我をした際や嘔吐した際などに、着替えや保冷剤を巻く布、マスクなどをお貸ししています。家庭にて洗濯(パンツの場合は購入)していただいておりますが、4月より返ってきていないものもあります。ご家庭で確認していただいて、返却していただきますよう、お願いいたします。