# ほけんだより ※ 7点

おおたかの森小学校

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月の中間から、頭痛や腹痛で保健室に染室する人が増えています。暑さや遊れで体調をくずしてしまうこともありますので、額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。





# <熱 中 症を予防しよう>





## <u>熱中症ってどんな病気?</u>

**暑**いときにたくさんだをかき、体の中の水分 が定りなくなってしまい、一体に熱がたまって おこる症状のことです。

## 熱中症に<u>なると、どうなるの?</u>

あたまが

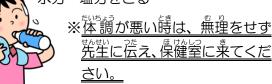
ズキズキする



h き気・叶く



からだを冷やす



類。中<u>症になったらど</u>うしたらいいの? |熱量にならないためにはどうしたらいいの? すずしい場所に行く



こまめに 休けいをとる

むりをしない

は常しい時、 運動をする時は マスクを外す

※他にも白かげを選んで歩いたり、ぼうしをかぶ たり、すずしい脱裂にしましょう。

※他にも「鼻血」「体がだるい感じ」 「<u>力が入らない」などがあります。</u>

<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 類女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 く流山市・ロ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響さんの作品は、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ほうができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといったいんができ、水ほうが破れて中の流が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ほうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼでない。受診しましょう。

## 健康診断が終わりました

結巣のお知らせをもらった人で、まだ場。院に行っていない人は、資保み前や、資保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、返却していだきますよう、お願いいたします。

