

ほけん だよ！

2018 (平成30) 年7月 NO.4
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

7月の保健目標
からだや身のまわいを
きれいにしよう

＜保護者の方へ＞

夏を元気に過ごすために

熱中症に注意する
(こまめに水分補給
帽子をかぶる)

夜ふかしせず
睡眠を
しっかりとる

1日3食
バランスよく
栄養をとる

体を冷やしすぎない
(エアコンの設定温度や
冷たいものの
とりすぎに注意)

夏 外に出かけるときは

汗ふき用の
ハンカチ・タオル
をもちましょう

ぼうしを
かぶりましょう

水分ほきゆうに
水とうやペット
ボトルを

できるだけ
ひかけを
あき
歩きましょう

熱中症や夏の感染症に注意しましょう！

6月後半から晴天が続く、早くも梅雨明けをしたので、晴れた日は特に「熱中症」が心配されます。6月は、発熱・腹痛などの理由で欠席や早退をしたり、体育や休み時間の後に、暑さ・疲れなどから、頭痛・気もちが悪いと訴えたりする児童が多くいました。今年は気温だけでなく、湿度も考慮した「熱中症指数 (WBGT)」を午前・午後、保健室前にも掲示をしています。感染症は、低学年を中心に、手足口病6名・溶連菌感染症3名・伝染性紅斑(りんご病)2名・感染性胃腸炎・ヘルペス1名ずつでした。都内や近隣の保育園では、伝染性紅斑や手足口病が流行しています。夏かぜの一種ですが、口の中の痛み(口内炎)や手足の発疹が見られたら、早めに病院受診をしてください。発熱がなく食欲があるなど全身状態がよく、感染の心配がなければ主治医の先生から登校の許可が出ます。今年の夏も、睡眠と朝食をしっかりと摂り、外出時は帽子をかぶり、休み時間や運動をする前や後に水分をこまめにとりましょう！また、毎日ハンカチ・汗ふきタオルを取りかえ、夜はぬるめのお風呂に入り、疲れを取ってください。先月は、歯や顎をぶついたり、腕のひびなどのけががあったりして病院へ行きましたが、健康で夏休みを迎えるために、一人一人がけがをしないように心がけましょう！

健康カードを配ります。

定期健康診断の結果を記入した「健康カード」を、夏休みまでに担任の先生を通してお渡しします。治療済みの結果等もご確認いただき、ご家庭で保管してください。また、健康診断で治療のお知らせをもらい、まだ病院へ行っていない人は、夏休み中にみてもらってください。

楽しい水泳学習のために

睡眠時間はたっぷりと 朝ごはんはしっかりと つめは切ってあるかな 耳そうじをしましょう



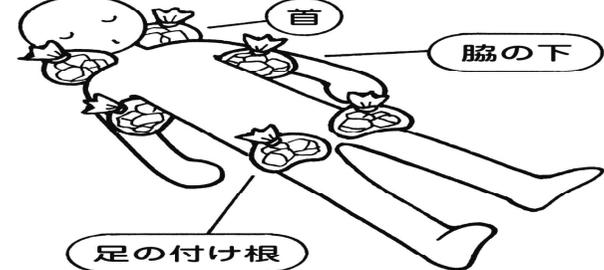
こんな昆虫に注意！

ハチは黒い色によってくさむしがあります。特に上に着るものは明るい色がおすすめです。ハチに出会ってもさわがずにおとなしくしていれば離れていってくれます。

マダニは動物の血を吸って生きています。人の血も吸います。もしも、マダニにかまれてしまったら、無理にとろうとしないで、近くの先生に連絡しましょう。

熱中症の応急手当

太い血管があるところを冷やそう



夏こそ下着を着よう

汗を吸い取る
木綿の下着がいいよ

日焼けは、やけどと同じです

赤くなって、ヒリヒリと痛い日焼け。それもそのはず、日焼けは「やけど」と同じ状態です。ですから、日焼けをしたときも、やけどと同様、よく冷やすことが大切になります。つめたいたオルをあてたり、冷水シャワーをかけたりして、ほてりがおさまるまで冷やしましょう。痛みがひどいときや水ぶくれができたときには、早めに皮膚科へ行ってください(水ぶくれはつぶさないようにね！)。また、日焼けの後は、体が脱水状態になっていることもあります。水分をよくとるようにしましょう。

☆ 今年の夏休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日記入して、9/1に学校へもってきましょう！



