

保健だより

令和6年7月9日
小田原市立千代小学校保健室

お子さんの学年に合わせて
一緒にお読みください。

教室の前に七夕飾りがでているクラスもありました。子どもたちの願い事はなんだったのでしょうか。今年の七夕は日曜日でしたが、楽しいイベントはありましたでしょうか。

梅雨が終わりに近づくこの時期は、大雨が降ったりとても暑くなったりと不安定です。それに伴い体調も不安定になりがちです。衣服での調節も心掛けましょう。特に教室では、空調対策のために調整できる衣服を用意し体調管理に気を配りましょう。

熱中症(に注意

■熱中症になりやすい気象

梅雨明けの蒸し暑い日、異常に高い気温の日、暑い日が続いたときなど。

■熱中症になりやすい場所は？

高温多湿で、風邪があまりない場所は要注意です。

具体的には、運動場、体育館、機密性の高いビル、ビルの最上階、お風呂場など。

■熱中症の危険信号は？

- ・体温が高い
- ・皮膚が赤い、熱い、乾いている
(全く汗をかかない、触ると熱い)
- ・ズキズキする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識障害 など

■熱中症かなと思ったら…

- ・涼しい場所へ移動
- ・服を脱がせて冷やす
- ・経口補水液や冷たい水、スポーツドリンクや塩分を含んだものを与える。
- ・医療機関を受診する
⇒重症の場合はすぐに救急車！！

熱中症にならないために

- ◎生活習慣（早寝早起き朝ごはん）を整える
- ◎こまめに水分をとる
- ◎帽子や日傘で直射日光を避ける
- ◎日頃から睡眠や栄養をとって体力をつける
- ◎炎天下や高温、風通しの悪い所に長い時間いない
- ◎熱中症アラートが発令されているときは、外であそばない

💧汗の季節です💧

汗をふかないでいると…

汗が冷えて風邪をひきやすくなったり、細菌が増えて皮膚を刺激するためあせもができてかぶれたり、いやなにおいがしたりするようになります。

下着の役割

温度調節をするだけでなく、下着が汗を吸うためベタベタせず、涼しく感じます。また、皮膚の汚れを吸収し、清潔を保つ役割もあります。



やってみよう！熱がなくても、頭痛、腹痛、気持ちが悪いなどの症状が出やすい季節ですが、

『すこし我慢して、やってみよう！』を子どもたちに提案しています。すぐに休むのではなく、すこし我慢してやってみたら…元気になってきた！勉強をすすめることができた！など報告に来てくれる子は、できることが増え、自信につながったことがわかります。また、今の状態からどんどん痛みが強くなる、ほかの症状もでてくるなどが自分でわかるようになれば、自分の状態を知り、元気に過ごす手立てを見つけることにつながります。「自分の健康は自分で守る」ことができるくちよっ子>を目指しています。それでも、体調がすぐれないときは、受診や自宅での休養について、保護者の皆様にご相談させていただきたいと思います。中には身体的なものばかりではないかもしれません。お子さんがいつもの様子と違うなど気になることがあったり、ご家庭で気づいていることなどがありましたらお知らせください。学校での健康管理に役立てていきたいと思っています。

保護者の皆様

いつも学校保健活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

あっという間に7月に入りました。6月は気候の変動が激しかったためか、急な発熱、嘔吐、頭痛などにより、お迎えをお願いする場面が多くありましたが、迅速にご対応いただきありがとうございました。

定期健康診断（春）について、検診ごとに、必要なお家庭にお知らせしました。受診の結果報告を提出していただきありがとうございました。12日（金）には、定期健康診断の記録（尿検査以外の記録）を貼った健康手帳を持ち帰りますので確認してください。また、記録や健診結果にかかわらず、お子様に気になる様子がありましたら、夏休み中に受診していただき、9月から安心して学校生活ができるようにしていただきたいと思います。なお、健康手帳は、9月の身体測定で使用するため、夏休み明けに回収させていただきます。確認後は連絡袋に入れて、ランドセルの中に保管してください。

9月の健康診断

尿検査：3日（火）尿検査容器配布
4日（水）9時までに保健室提出

身体計測：3日（火）5年・6年、
4日（水）すみれ、
5日（木）3年・4年、
6日（金）1年・2年



学校教育目標

④からを合わせ ②よく学び ③よい心と体をもった ①子ども