

保健だより

令和7年7月15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。

湿気が多くとても暑い毎日です。体調も整えにくくなっているようです。水分補給だけでなく、下着を活用するなど、衣服での調節も心掛けましょう。特に教室では、空調設備の関係で寒く感じる場所や場面があります。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)
- ・ずきずきする頭痛
- ・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、清潔に保つ役割もあります。



学校教育目標

ちからを合わせ よく学び つよい心と体をもった 子ども

夏休み

いよいよ夏休みです。夏休みの予定は決まっていますか？旅行や習い事でのイベントや行事など、仲間や友だち、家族との時間を楽しく過ごしながらか、家の手伝いもやってみましよう。今年の夏の暑さはとても心配ですが、上手に体を動かして夏バテしない体を作っていましよう。休みだからといって、涼しい部屋でだらだら過ごしていると、9月からの登校が心配です。＜早寝・早起き・朝ごはん＞で、規則正しい生活をしましよう。9月に元氣な姿で登校してくれることを楽しみにしています。

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。

あつという間に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す。

定期健康診断（春）結果については、必要なお家庭に検診ごと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す。11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っているのを確認してください。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送れ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月の身体計測で使用するため、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。

「子どもの髪染め要注意」

子どもの皮膚は未熟なため化学物質の影響を受けやすいといわれています。低年齢のうちからヘアカラーを使うと、酸化染料との接触回数が増え、アレルギーを発症するリスクが高まる場合もあると消費者庁では注意を呼び掛けています。

【服装について】

現在、児童の服装も半袖や短パン姿の子が目立っています。その中で、お腹や肩の部分が大きく出ている服や、丈の短いスカートなど露出の多い服装の児童が見られます。登下校中の安全面はもちろん、掃除などの活動場面を考慮した服装にご協力をお願いします。



9月の健康診断

尿検査：3日（水）尿検査容器配布
4日（木）朝：尿検査回収

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