

ほけんだより 7月号

*おうちの人といっしょによみましょう。

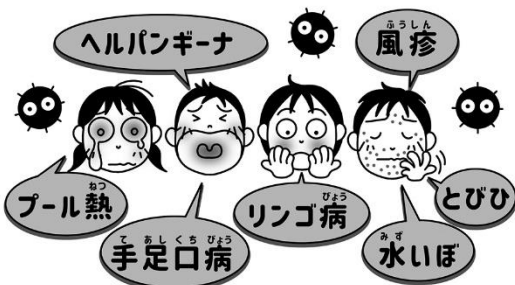
令和5年7月5日 園部小学校保健室

7月に入り、不安定な天気が続いていますが、中旬になると、梅雨も明けよいよ夏がやってきます。

現在、夏かぜの一つと言われているヘルパンギーナが流行していますが、その他にも夏に注意が必要な感染症があります。

どの感染症も、手洗いや換気などの今まで行ってきた基本的な予防対策が効果的です。また、生活習慣を整えることで、免疫力がアップし、感染症にかかりにくくなります。夏休み前にもう一度生活習慣を見直してみましょう。

夏に気をつけたい感染症



夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



Tシャツだけではなく、中に1枚肌着を着ることは、夏を快適に過ごすために、大切です。ぜひ実践してみてください。

〈保護者の皆様へ〉

☆ 健康手帳を返却いたします

4月から実施していた健康診断結果やお子さんのからだや学校生活の様子を知っていただくために、健康手帳を各家庭に持ち帰ります。次のページを見ていただき、押印をお願いいたします。健康手帳は9月以降も使用するため、確認と押印が済みましたら、お子さんに持たせていただくようお願いいたします。

○ p. 3 (健康診断の記録)

○ p. 35~40 (清潔検査の結果 ※学年によりページが異なります。)

また、各種検診につきましても、検診終了後に随時結果を返却いたしました。受診が必要と判定された場合は、早めの受診をおすすめいたします。受診が済みましたらお子様を通して結果用紙を学校まで提出していただくようお願いいたします。なお、健康診断の結果やお子様の心身の状況について健康相談をご希望される際は、連絡帳等でお知らせください。

7月の保健目標

★梅雨時の安全に気をつけよう
★夏を健康に過ごそう

熱中症を予防しよう!

熱中症は、梅雨のむしむした時期から始まり梅雨明けに本格的に注意していく必要があります。最近では、保健室でも外で活動した後に、頭痛や気分不良のため来室することが多くなってきました。そこで、熱中症を予防するためには、どのようなことに注意すればよいか考えてみましょう。

【熱中症の症状は?】

- 頭痛
- めまい
- 気分不良 (吐く)
- だるい
- 力が入らない
- けいれん
- 意識がはっきりしない



熱中症は、「日光」「運動中」というイメージがあるかもしれませんが、室内や登下校中などにも起こります。「いつでもどこでも起こる」という意識をもつことが大切です!

【熱中症を予防するには?】

- ☆ 暑いとき無理な運動はしない
- ☆ 急に暑くなったときには十分注意する
- ☆ 汗をかいたら水分・塩分補給を忘れずに
- ☆ 体調が悪いときは、無理をしない
- ☆ 運動するときは、ずすしい服そうで (ぼうしをかぶる)

外遊びやが激しい運動をしているときは、スポーツドリンクがおすすです。次のことを注意して水分を補給しましょう。

- 1、運動を始める前ののむ
- 2、運動中はこまめにのむ (15~30分に1回)
- 3、のどがかわく前ののむ

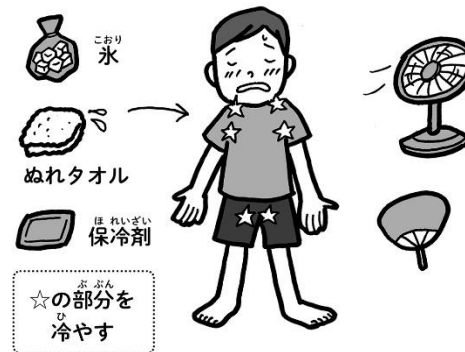


【熱中症かも…と思ったら?】

- ◇水分と塩分を補給する。
- ◇日かげなど涼しい場所に移動する。しながら…
- ◇服をゆるめる。
- ◇足を高くして寝かせる

左のことを

応急処置をしても回復しない時は救急車を!!



WBGT 指数を知っていますか?



学校でも、午前・午後と測定しています。危険以上の数値 (31℃以上) の時は、外遊びや体育等の活動を控えています。