

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6年7月2日 園部小学校保健室

7月に入り、雨が降る日が続いていますが、中旬になると、梅雨も明け、いよいよ夏がやってきます。今年の夏も暑い日々が続く予想です。屋内では冷房を使う機会が増えると思いますが、冷房のきいた部屋に長い時間もったり、涼しくなった部屋と暑い外を行き来したりすることで、肩こり、頭痛などの症状が現れることがあります。室内と外の気温差を5℃以内にする、冷たい風が直接当たらないようにする、お風呂でぬるめのお湯に入って温まるなどをすることで、防ぐことができます。上手に冷房を使い、夏を乗り切りたいですね。



寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

<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4～7月分の清潔調べを記入した健康手帳を各家庭に持ち帰ります。下に記載してあるページをご覧ください、押印をお願いします。健康手帳は確認と押印が済みましたら、お子様に持たせてくださいますようお願いいたします。

Op.3 (健康診断の記録) Op.35～40 (清潔検査は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。

☆ 健康相談について

7月24日(水)から26日(金)の二者面談の日程に合わせて、健康診断の結果やその他、お子様の心身の状況について心配等ある保護者の方向けに、保健室で健康相談を行います。ご希望の方は、連絡帳等でご連絡ください。

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

熱中症の



応急処置



あわてずに！
すみやかに！

熱中症にならないためには、こまめな休憩・水分補給、暑さに体をならすなど予防が第一です。しかし、それで大丈夫ということはありません。「もしも」のために、応急処置についてしっかりおぼえておきましょう！

異常を感じたら

熱中症の症状とは？

頭が痛い、めまい、吐く、気持ちが悪、体がだるい、力が入らない、けいれん、意識がはっきりしない等です。今の時期、体が暑さになれていないので、それほど気温が高なくても症状が出ることがあります。

水分 + 塩分を
補給する

日かげなどすずしい場所に服をゆるめ、足を高くしてねかせる

氷・水をかける・ぬれタオルをあてる

あおいで風を送る

★ 氷やアイスパックがあれば、首やわきの下、足の付け根を冷やす。

こんなときはすぐ救急車



体がふらつく、意識がもうろうとしているなどの症状がある。

応急処置をして様子を見ていても、回復が遅い。回復しない。



ここが落とし穴



- × 日ざしが当たらない室内
- × 下校中など

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、上のような状況でも起こります。「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！