



ほけんたより

月号



令和7年7月1日

竜北東小 保健室 No.7

文責 福山

6月中旬から暑い日が続いていますが、7月に入り、いよいよ夏本番です！待ちに待った夏休みもすぐそこまでできます。夏を楽しく過ごすためには、何よりも健康第一です。たくさん遊んで、しっかりねて、規則正しい生活を送りましょう。

熱中症に注意しましょう！！

〈熱中症ってどんなもの？〉

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足してあせが出なくなったり、体温がうまく調整できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

〈こんな症状のときは熱中症を疑いましょう〉

軽
めまい
立ちくらみ
筋肉痛



中
頭痛
吐き気
体がだるい
ぼんやりして力が入らない



重
意識がない
けいれん
まっすぐ歩けない
よ呼びかけに対して返事がない

〈熱中症かなと思ったら・・・〉

○体を冷やす、体に水をかけたり、ぬれタオルを当てたりした後、体をあおぐ。
氷などで首筋、わきの下、太もものつけ根を冷やすことも大切ですが、手のひらを冷やすと血流がよくなるため、回復が早いと言われています。

○すずしい部屋や風通しのよい、木かげなどで休ませる。

○服やベルトをゆるめて、足を高くする。

○水分と塩分を補給する。

意識がない、反応がおかしいときには、「119番通報」をして救急車を呼びましょう。また、自力で水分をとれないとき、症状が改善しないときも、すぐに病院を受診しましょう。



かきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意



く ろい服は避けよう



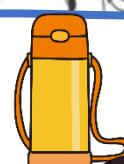
け んこうな人も油断しないで



こ まめに水分補給

◆◇保護者の皆様へ◇◆

7月に入り、暑さが増してきました。体調不良を訴え、保健室へ来室した児童の中には、水筒を忘れてくる児童が多く見受けられます。また、外で遊んだ後にタオルを持ってきておらず、汗の管理ができていない児童もいます。そのため、朝はお忙しい時間帯だと思いますが、水筒と汗拭き用のタオルの準備を毎日お願いできれば大変助かります。よろしくお願ひします。





プール学習が始まっています!!

6月からプール学習が始まっています。楽しいプール学習にするために、次のこと気につけましょう。

★しっかりすいみんをとる

★朝ごはんを食べてくる

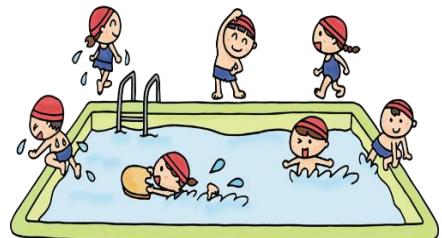
★おふろで頭と体をきれいにしておく

★体の調子が悪いときには、がまんせずにうちの人か先生に伝える

★準備運動をしっかりして、先生の言うことをしっかり聞く

→けがにもつながるので、特に大切です!!

★道具の貸し借りはせず、必ず自分のものを使う(タオル、ゴーグル、ぼうしなど)



気をつけよう！夏に多い感染症

プール熱(咽頭結膜熱)

【原因】

アデノウイルスによる飛沫感染

【症状】

高熱とのどの痛みがある、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出る。

【対応】

学校感染症のため、感染したら「症状がなくなってから2日」を経過するまで出席停止。

流行性角結膜炎(はやり目)

【原因】

アデノウイルスによる接触感染

【症状】

まぶたの腫れや異物感、めまいに、痛み、充血がある。

【対応】

医師が感染のおそれがないと認めるまで出席停止。感染予防のため、水泳学習、タオルの共有は避ける。

※水泳学習への参加はできません。症状がある場合は、早めの受診をお願いします。

ヘルパンギーナ(夏風邪)

【原因】

コクサッキーウィルスによる飛沫感染

【症状】

高熱とのどの痛みがある、口腔内に水疱や口内炎ができ、痛みが強い。

【対応】

水分補給をしっかり行い、どの痛みがなくなるまで安静にする。

お知らせ

【健康診断について】

今年度の健康診断が無事に終わりました。病院受診が必要なお子様に関しては、随時個別にお知らせプリントを発行し、保健室からの連絡(ピンク)封筒で配付をさせていただきましたが、ご確認いただけましたでしょうか。プリントが届いたお子様に関しては、病院への早期受診をお願いできれば大変助かります。また、7月上旬頃に健康診断結果一覧表を配付する予定です。一覧表は、全校児童へ配付します。お子様と一緒に結果を確認されて、ピンクの封筒は学校へ返却していただきますよう、よろしくお願ひ致します。

【デジタルデトックスデーについて】

7月のデジタルデトックスデーは、10日(木)の1日のみ実施します。選んだコースに合わせた家庭での取り組みをよろしくお願い致します。お世話になります。