



令和5年7月4日 あさぎり町立上小学校 保健室

もうすぐで夏休みがやってきます。1学期の学習のまとめはできていますか。できるようになったこと、わかるようになったことを大切に、夏休みまでがんばりましょう。



7・8月の保健目標：熱中症を予防しよう、病気の治りようをしよう

熱中症とはどんな病気？

この時期になると、よく「熱中症」という言葉を聞きます。改めて、どんな症状があるのかおさらいをしましょう。熱中症は、重症度合によって3つに分類されます。

	症状	対応の仕方
I度	大量のあせ、筋肉痛、こむらがえり、めまい、立ちくらみ	すずしいところで安静に。衣服をゆるめ、水分・塩分をとり、体を冷やす。
II度	頭痛、だるさ、はきけ・おうと、集中力が低くなる	ただちに医療機関を受診する。
III度	意識障害、けいれん発作、臓器障害、血液凝固障害、死亡	ただちに医療機関を受診する。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



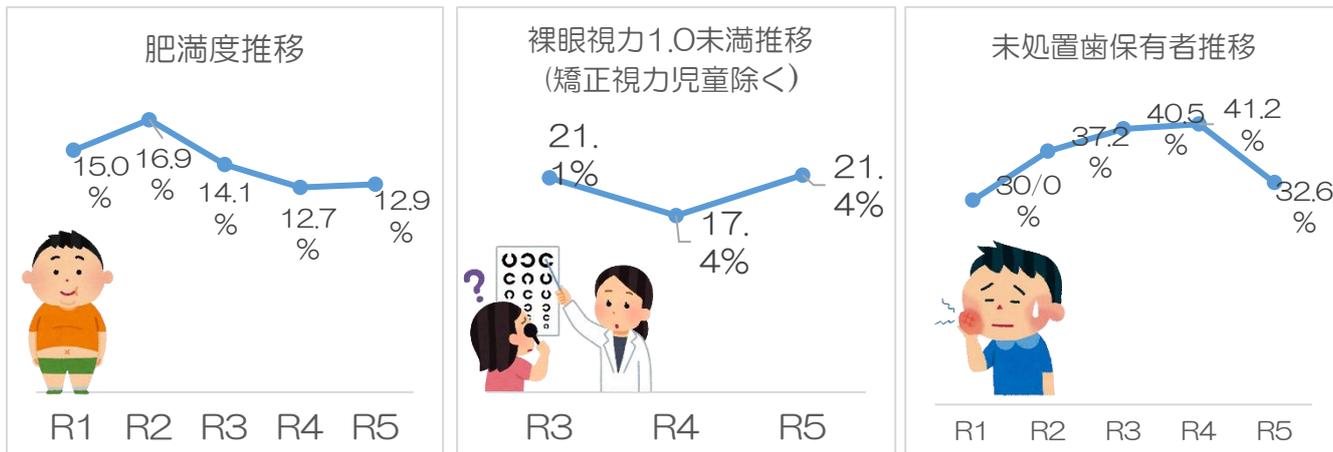
喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

令和5年度健康診断結果～上っ子の健康の様子～

4月から行った定期健康診断も先日の内科検診をもって終了しました。その結果をお伝えします。



- 肥満度20%以上の児童は、昨年に比べて0.2%増加しています。例年、夏休み明けの身体測定時に、肥満傾向児童が増加します。間食の取り方、清涼飲料水(ジュース、スポーツドリンクなど)の取り方に注意しましょう。
- 裸眼視力1.0未満の児童は、過去3年間の中で最も高くなっています。学校でもタブレットを使用するようになりましたが、家庭でのメディアの使い方に気を付けてください。
- 未処置歯保有者については、昨年度より減少していますが、多くのむし歯を抱えている児童も多くいました。マスク生活が長く続き、「口呼吸」となっている児童も多いようです。

学校での健康診断は、あくまでスクリーニングとなります。治療が必要な児童には、プリントを配付していますので、必ず医療機関を受診されてください。受診や治療が終了しましたら、学校へプリントを提出ください。

土用のうなぎ

「土用のうなぎ」について、知っていますか？ 土用とは季節の変わり目で、年に4回あります。夏の土用は、7月下旬～8月上旬の間で、年によって丑の日は1～2回あります。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代、平賀源内(エレキテルなごで有名な天才)が、売り上げ不振のうなぎ

屋に「本日土用の丑の日」と張り紙をするようアドバイスして、人気になったから…という説が有名です。うなぎはビタミンA、B群、D、Eなどの栄養が豊富で、夏バテにも効果が期待できそうです。昔の人も、経験的にそれを知っていたのかもしれないね。