

ほけん だよ！

2019 (令和元) 年7月 NO.5

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 川中子 登志雄

保健室

7月の保健目標

○からだや身のまわいを
きれいにしよう



＜保護者の方へ＞

水みずの事故をふせぐために

禁止されている場所ではおよがない

水かさが増している時は近づかない

およぐ前には準備運動をしっかりと

体調がわるい時はおよぐのをやめる

泳ぐ前に確認しましょう

手足のツメは切っていますか？

睡眠不足ではないですか？

体調はどうか？



熱中症や夏の感染症に注意しましょう！

6月は5月末のような高温の日は少なかったですが、令和初の台風が発生し、雨で湿度が高い日が多くありました。今後梅雨明けをすると、特に晴れた日は「熱中症」が心配されます。今年「熱中症指数(WBGT)」が高い日は、中休みや昼休みの前後に、保健委員会の児童が校内放送で、水分補給や帽子の着用を呼びかけています。6月は、発熱・腹痛・嘔吐などの理由で欠席や早退をしたり、体育や休み時間の後に、暑さ・疲れなどから、頭痛・気もちが悪いと訴えたりする児童もいました。感染症は、溶連菌感染症5名・マイコプラズマ感染症とその他の感染症が1名ずつでした。区内では6月に、手足口病が過去20年間で最も多く報告されています。区内では、水痘(水ぼうそう)やインフルエンザが流行した学校もあります。内科の校医さんより「水痘の予防接種を1回しかし受けていない児童は、2回接種を勧めてください」とお話がありました。今年の夏も、睡眠と朝食をしっかりと摂り、外出時は帽子をかぶり、運動をする前後に水分と塩分をこまめにとってください。また、毎日ハンカチ・汗ふきタオルを取りかえ、夜はぬるめのお風呂に入り、早めに寝て疲れを取るようにしましょう！先月は、歯や口・頭をぶつけるけがありました。健康で楽しい夏休みを迎えるために、一人一人がけがをしないように、周りをよく見て、落ち着いた行動を心がけてほしいと思います。

健康カードを配ります。

定期健康診断の結果を記入した「健康カード」を、夏休みまでに担任の先生を通してお渡しします。治療済みの結果等も親子でご確認いただき、ご家庭で保管してください。また、健康診断で治療のお知らせをもらい、まだ病院へ行っていない人は、夏休み中に診てもらおうようにしてください。

あせもなどをかかない

とびひに注意！

つめを切る

手をよく洗う

さわやかな法則は？

暑・息

涼・爽

下着は汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。

熱中症を防ごう！

運動をするときは、夏の暑さに慣れるまでは軽めに！

水分を補給しよう！

疲れる前に休もう！(休むときは木陰や風通しのよい場所で)

熱中症の処置は「ファイヤー」！

暑くなってくると、気をつけなければいけない「熱中症」。この処置としてぜひ覚えておきたいのが、頭文字F・I・R・E(=ファイヤー)です。

- F (Fluid = 液体)：液体(水+塩分)の経口摂取を行う。意識がないなど摂取が難しいときは医療機関で点滴を。
- I (Ice = 冷却)：水をかけたり、氷等で首・わきの下・足の付け根などの太い血管を冷やしたりする。
- R (Rest = 休息)：涼しいところで休ませる。衣服をゆるめて楽にさせる。
- E (Emergency = 119番通報)：意識がないなど異常があれば救急車を！

夏休みも健康に！

早ね早あき

3食きちんと

クーラーや冷たいものはひかえめに

★ 今年の夏休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日記入をして、9/2に学校へもってきましょう！



