

ほけん だよ！

2018 (平成30) 年7月 NO.4

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

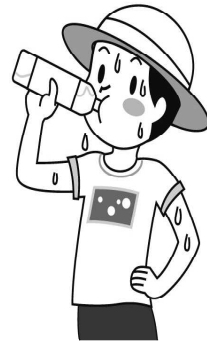
からだや身のまわいを
きれいにしよう



〈保護者の方へ〉

夏を元気に過ごすために

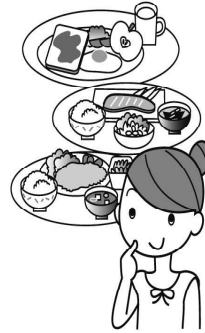
熱中症に注意する
(こまめに水分補給
帽子をかぶる)



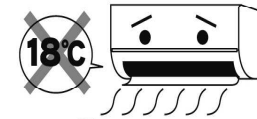
夜ふかしせず
睡眠を
しっかりとる



1日3食
バランスよく
栄養をとる



体を冷やしすぎない
(エアコンの設定温度や
冷たいものの
とりすぎに注意)



夏 外に出かけるときは



熱中症や夏の感染症に注意しましょう！



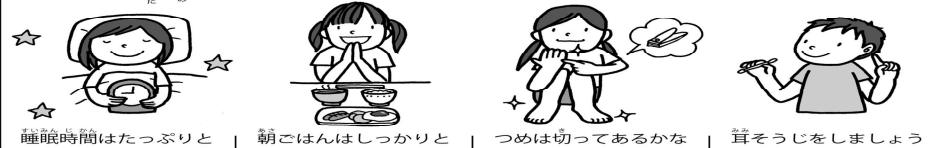
6月後半から晴天が続き、早くも梅雨明けをしたので、晴れた日は特に「熱中症」が心配されます。6月は、発熱・腹痛などの理由で欠席や早退をしたり、体育や休み時間の後に、暑さ・疲れなどから、頭痛・気もちが悪いと訴えたりする児童が多かったです。今年は気温だけでなく、湿度も考慮した「熱中症指数 (WBGT)」を午前・午後、保健室前にも掲示をしています。感染症は、低学年を中心に、手足口病6名・溶連菌感染症3名・伝染性紅斑 (りんご病) 2名・感染性胃腸炎・ヘルペス1名ずつでした。都内や近隣の保育園では、伝染性紅斑や手足口病が流行しています。夏かぜの一種ですが、口の中の痛み (口内炎) や手足の発疹が見られたら、早めに病院受診をしてください。発熱がなく食欲があるなど全身状態がよく、感染の心配がなければ主治医の先生から登校の許可が出ます。

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、休み時間や運動をする前や後に水分をこまめにとりましょう！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、疲れを取ってください。先月は、歯や顎をぶついたり、腕のひびなどのけががあったりして病院へ行きましたが、健康で夏休みを迎えるために、一人一人がけがをしないように心がけましょう！

健康カードを配ります。

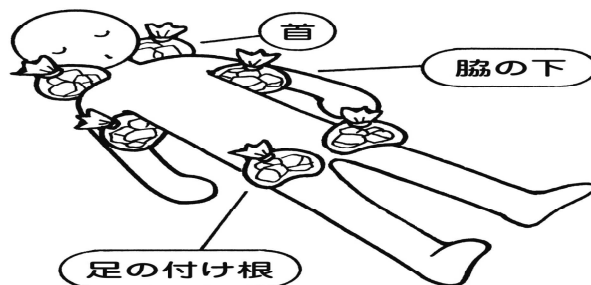
定期健康診断の結果を記入した「健康カード」を、夏休みまでに担任の先生を通してお渡しします。治療済みの結果等もご確認いただき、ご家庭で保管してください。また、健康診断で治療のお知らせをもらい、まだ病院へ行っていない人は、夏休み中にみてもらってください。

楽しい水泳学習のために



熱中症の応急手当

太い血管があるところを冷やそう



☆ 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。毎日記入して、9/1に学校へもってきましょう！

日焼けは、やけどと同じです

赤くなって、ヒリヒリと痛い日焼け。それもそのはず、日焼けは「やけど」と同じ状態です。ですから、日焼けをしたときも、やけどと同様、よく冷やすことが大切になります。つめたいたオルをあてたり、冷水シャワーをかけたりして、ほてりがおさまるまで冷やしましょう。痛みがひどいときや水ぶくれができたときには、早めに皮膚科へ行ってください (水ぶくれはつぶさないようにね!)。また、日焼けの後には、体が脱水状態になっていることもあります。水分をよくとるようにしましょう。

こんな昆虫に注意！

