

ほけんだより

げんき



令和2年7月15日 第6号
大野原小学校 保健室



おうちのひと
いっしょに読んでね。

気温も湿度もぐんぐん上昇し、夏らしくなってきました。学校が再開して1カ月余りたち、少しずつ学校モードに戻っていますが、休校期間が長かったため、体は暑さに慣れていません。水泳も始まり、疲れが出てきています。今年は、新型コロナウイルス感染症予防もしながらの熱中症対策が必要です。



熱中症に注意!



【どうして起こるの? 熱中症】

体が急な暑さに対応できず、体温調節ができなくなるため熱中症になります。炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特にリスクが高いのは、下記の通りです。

- ▲ 暑くなり始めた時期や急に暑くなった日
- ▲ 熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日
- ▲ 食事をきちんととっていない、栄養バランスがくずれている日
- ▲ 睡眠不足やメディアの長時間使用による疲れがたまっている日



【熱中症の始まりは...】

- ▲ 手足のしびれ
- ▲ めまい、立ちくらみ
- ▲ 気分が悪い、ボーっとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しよう。水分は、自分で持って飲もう。

【症状が進むと...】

- ▲ 頭がガンガンと痛くなる
- ▲ 吐き気がある、吐いてしまう
- ▲ 受け答えができない、会話が成り立たない

太い血管がある首やわきの下、足の付け根を冷やそう。良くならなときは、迷わず救急車を呼ぼう!

【どうしたらいいの?】

- 適度に水分や塩分を補給しながら、活動する。
- 外に出るときは、必ず帽子をかぶる。
- 外で活動する時間帯や長さ、場所を考える
- 高温の室内や車の中ではぜったいに子どもだけにならない。



新型コロナウイルス感染症予防のため、校内のウォータークーラー(冷水器)は、使用できません。途中で足りなくならないように、十分な量のお茶を持ってきましょう。

暑い時は、気温や体調を考え、マスクを着用したり外したりしましょう。登下校中、マスクを着用しなくても、マスクは毎日持つてきましょう。



「健康診断の記録」を返します



1学期の身体計測と視力検査の結果を記入してあります。
 今年は、計測・検査が6月になった学年もあります。また、
 休校で運動不足により、体重が例年よりも多く増えている子、
 視力低下が進んでいる子がいます。記録用紙右のグラフに
 書き込んだり、姿勢やゲーム時間を見直したりしましょう。
 お子さんの記録を確認したら、表紙に確認印を押印して、
 21日(火)までに担任まで提出してください。

校内の事故に注意！

外に出られなくて、廊下や教室を
 走っていたら転んでぶつかる…
 イスを揺らしていたら転倒する…
 鉛筆でふざけていたらあたる…
 カサを回していたらあたる…という
 事故によるケガが増えています。
 廊下の歩き方や休み時間の過ごし
 方に気をつけましょう。

保護者の方へ

健康診断結果で、医師の所見があった場合には、治療勧告書を渡しています。
 しかし中には、医師によって見解が違い、受診しても異常がみられない場合も
 あります。ご了承ください。

また、眼科・耳鼻科など、定期的に受診している場合は、定期検診の際に治療
 勧告書に記入してもらおうか、保護者のサインだけでもかまいません。

なお、病院によっては、文書料が発生する場合があります。その時は、保護者
 の方が結果を記入していただいかまいません。受診日、受診医療機関もご記入
 ください。よろしくお願いいたします。



自分と周りの人のかけがえのない命や心を守ろう！

どにち まいにちつづ
 土日も毎日続けよう！

★一日も早く、心も身体も元気に笑顔で過ごせる日が戻りますように★

- 毎朝の検温、健康観察(食欲、気力、顔色、体調等)は念入りに！
- 咳や下痢、発熱などの症状がある時は、自宅で休養しよう。
- 咳エチケットを守り、積極的に手洗い、換気しよう！



いのち 命はひとつ！



4年生の保健学習の「大人に近づく体」で命のつながりについても学習しました。個々のペースで
 発達しているため、体のしくみや変化については、まだ実感がなくともたくさんいます。ご家庭で話す
 きっかけとして、絵本を利用し、まずは「命の大切さ」や「親の願い」を話してみませんか？



サンマーク出版



サンマーク出版



ぱすてる書房



小学館

図書館にも関連の本がたくさんあります。おうちで話す参考にしてください。