

ほけんだより 7月

2020年7月
東小学校
保健室

7月に入ると、いよいよ夏本番です。蒸し暑い日も多くなり、汗もたくさん出ます。水筒やハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。
気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、水分補給も心がけましょう。

健康診断の結果について

健康診断が
始まりました!

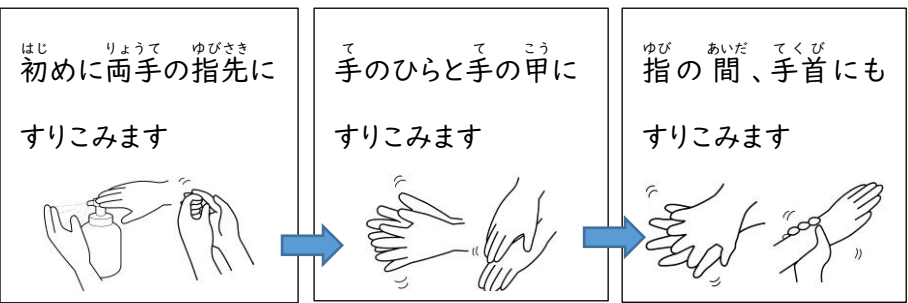
健康診断で所見のある人にお知らせの手紙を渡しています。もらった手紙は必ず家の人に渡しましょう。「所見あり」の結果が出て病気とは限りませんが、症状があるときは病院で早めにみてもらうようにしましょう。
病院での検査の結果や治療の経過は、必ず学校に提出してください。

保護者の方へ

学校の健康診断や検査はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）ですので、疑わしいものも含めて所見のある人にはお知らせを渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があるというわけではありません。病院で「心配なし」と診断されることもあります。これらの点をお含みおきください。結果のお知らせは、ご家庭での健康管理にお役立てください。

正しいアルコール消毒の使い方

せっけんでの手洗いと同じように、アルコール消毒にも正しい使い方があります。目に見えるほどのよごれは、アルコール消毒の前にしっかりと手を洗きましょう。



- 注意!**
- ◇ アルコールで手があれる人は使わないようにしましょう。
 - ◇ 乾いた手につかきましょう。(ぬれた手では消毒の効果がうすれます。)

熱中症ってどんなもの?

暑いときに長い時間運動をしたり、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汗が出なくなったり、体温がうまく調節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。

熱中症にならないために

暑さになれよう

運動はほどほどで、少しずつ暑さに体をならそう

無理をしない

体調の悪いときは運動をやめておこう

涼しい服そうぞう

半そでや風通しのよい服そうぞうをしよう

こまめに水分をとろう

たくさん汗をかいたときは、塩分も失われるのでスポーツドリンクのみましよう

食事をしっかりとろう

しっかりと食事をとることも、熱中症予防になります。バランスよく食べること、朝ごはんを食べることも大切です。

すいみんをとろう

すいみん不足だと、体につかれがたまり、熱中症になりやすいです。

声をかけあおう

外で楽しく遊んだり、運動に集中していると、体調が悪くても無理をしてしまうことがあります。家族や友だち同士でしんどそうにしている人がいる時は「だいじょうぶ?」「少し休んだほうがいいよ」「水分をとってる?」と声をかけましょう。