

ほけんだより 7がつ

今月の保健目標
 病気の治療をしよう (むし歯のある人、視力の低い人は病院にいこう)

健康診断結果について

今年度から健康カードが廃止され、1学期末にお渡しする「定期健康診断の記録」でのお知らせとなりました。ファイルを用意して記録表を綴じる等、ご家庭で保管いただくようお願いいたします。
 尚、9月と1月に実施する発育測定の結果につきましては、「〇〇さんの発育のようす」という紙でお知らせいたします。以下が見本となります。

夏休みは治療のチャンス



見本

見本

治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に治療完了するよう、早期に治療を始めましょう！

～お願い～

蒸し暑い日には、洗濯物のおいが気になりますが、柔軟剤使用の際には、香料によるアレルギーのお子さんもいますので、ご配慮をお願いします。
 特に、みんなが使用する給食着では、香料の自粛をお願いいたします。

流行っています！！
感染症(出席停止)注意報

水ぼうそう
(水痘)

水ぼうそうは、発熱、倦怠感などの全身症状が1～2日程度先行して、皮膚に水疱が出現します。
 水疱が少ないうちは、蚊に刺されと勘違いして、学校へ来てしまうお子さんがいます。感染が疑われる場合は、早めに受診ください。

りんご病
(伝染性紅斑)

りんご病は、風邪様症状の後、頬が蝶のような形で赤くなり、手足にレース状の紅斑が見られます。
 発疹があっても、全身症状が良ければ出席は可能です。(診断後、休んだ場合には、出席停止扱いとなります。)

診断書の提出は不要です。連絡帳等でお知らせください。



熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

運動中の水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時は

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

予防する

どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

熱中症の症状は?

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

対応する

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



夏休みにプールや算数教室等に通うときは...

- ・ぼうしは必ずかぶる。
- ・水筒を忘れずに持ってくる。
- ・日傘をできるだけ差してこよう。
(地球温暖化に伴い、埼玉県より児童の日傘の使用を推奨されています。雨傘でOKです。)

