

ほけんだより

令和5年6月30日
北区立豊川小学校
ほけんだより7月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがどんどんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということです。

熱中症は、水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときになりやすいです。6月から日本の各地でも熱中症で搬送されたというようなニュースが何度も流れていました。日頃から生活習慣を整えておくこと、水分補給を忘れずに過ごすことなどをお子さんと話し合ってください。

また、学校では冷房を使用していますが、座席によっては冷房の風が強くあたってしまうこともあります。寒すぎて頭痛や腹痛で保健室に来室する児童がいます。教室で少し寒いなど感じた時に自分で着脱できるように、何か羽織れるものを1枚持たせていただくと助かります。

内科校医 桑畑 Dr より



6月22日に4年生の那須事前健診を行ったときに、桑畑校医から、「最近、喉の痛みや咳が止まらなくて受診する人が増えている。RSウイルスやヘルパンギーナの感染症が多い。咳が止まらない人が大きな病院で精密検査をしたら、実はマイコプラズマ肺炎だった。」というお話がありました。

体調が悪くてなかなか回復しない場合や、咳がなくなる等の場合には、自己判断するのではなく、病院で診断を受けていただくことが大切です。ご協力をお願いいたします。

※ヘルパンギーナは、38度以上の突然の発熱、口の中にできる水疱が主な症状です。RSウイルスは、発熱、咳、鼻水、咽頭痛、倦怠感などの風邪によく似た症状です。受診して診断された場合は、出席停止扱いになりますので、すぐに学校にお知らせください。

健康診断の結果から



健康診断期間が終わりましたので、健康診断の結果をお配りしました。欠席者や健診でお知らせをもらった人のうち、既にたくさん受診して下さっていてありがとうございます。まだ受診していない場合は、早めに受診をお勧めします。

特に、歯科健診の結果が「むし歯あり」の場合は、必ず受診してください。乳歯のむし歯でも、歯科を受診して治療をお勧めします。早めに治療しないとむし歯が進行する可能性があります。むし歯は自然に治ることはありません。

受診するための用紙をなくされた場合は、再発行いたしますので、担任または養護教諭までご連絡ください。受診されましたら、学校に受診報告書をご提出ください。

今月の保健目標

「暑い夏を元気に過ごそう」

夏バテの症状

「疲労感・倦怠感」「食欲不振」「気力の低下」「頭痛」や「めまい」等です。

夏バテの原因

- ・自律神経の乱れ
- ・水分不足
- ・睡眠の質・量の低下
- ・胃腸の冷え

夏バテの対処法

- ① バランスのよい食事
 - ② 適度な運動
 - ③ 質の良い睡眠
 - ④ 水分補給（冷たい物ばかり飲まない）
 - ⑤ 体温調節（冷房は28度で）
- ★夏バテせずに過ごせると良いですね。

★お子さんと一緒にご覧ください。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

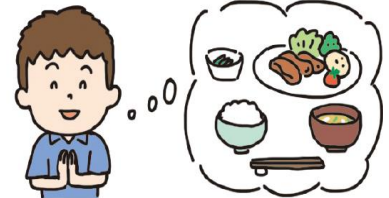
休み中も早ね・
早起きをつづける



冷たいものの
とりすぎに注意



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



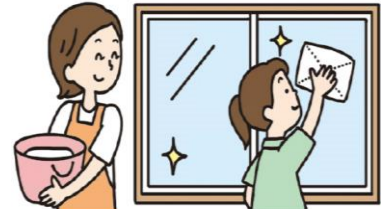
クーラーのきいた部屋に
こもらない



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



おてつだいや運動で
からだを動かす



7つのまちがいをさがそう!

お子さんと一緒にやってみてください



☆☆☆答えは保健室前の掲示板にあります☆☆☆