

ほけんだより 7月

令和5年7月3日 枚方市立中宮小学校 保健室

6月末から7月上旬は、梅雨が本格化し雨予報が続きます。少し前にも警報がでしたが、土砂降りの雨や台風災害の時はどのように行動するか、おうちの人と確認をしておいてください。夏休みまであと少し、元気いっぱい一学期を乗り切りましょう。



健康診断が一通り終了しました



4月の身体測定から始まり、視力検査、聴力検査、内科検診、運動器検診、心臓検診(1年)、尿検査、耳鼻科検診(1年)、聴力検査(1・3年)眼科検診、歯科検診と、1学期に予定していた健康診断がすべて終了しました。どの検診も、静かに並び気持ちよく挨拶をしてくれる人が多く、校医さんたちも感心されていました。

異常がある場合はその都度お知らせしていますが、本日ピンク色の「けんこうカード」ですべての結果をまとめてお知らせします。けんこうカードの中を見たらわかるように、2学期・3学期と書き加えていく用紙です。おうちの人に見てもらったらサインをもらい、また必ず学校に持ってきて担任の先生に提出してください。

日ごろから自分の身体や心の状態に関心を持ち、健康を意識して欲しいと思います。健康は一日にしてならず。質の良い睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動を心がけ、これからも健やかに成長していきましょう。

おうちの人に見せてサインをもらったら、また学校に持ってきて担任の先生に提出します

けんこうカード

2023年(令和5年)度

○発育測定 なまえ

測定月	身長(cm)	体重(kg)	保護者印
4月	.	.	
9月	.	.	
1月	.	.	
1年間の成長	.	.	

○視力検査 ※めがね・コンタクトレンズ

検査項目	裸眼			
	右	A	B	C D
遠視	右	A	B	C D
	左	A	B	C D
近視	右	A	B	C D
	左	A	B	C D

※A→1.0以上 B→0.7~0.9

○健康診断の
*精密検査・治療などが

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと
いけません。ポイントは「のどが
渇く前」に飲むこと。外に行くとき
は水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるこ
とが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か
なくなってしまいます。毎日十分
な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をする習慣をつけるといいですよ。

保護者の皆様へ

熱中症予防にご協力ください
熱中症は命にかかわる重大な問題です。十分な容量の水筒を持参させ、調子が悪いときは無理をせず申し出て休養するよう、ご家庭でもお声かけをお願いします。

爪を切らせてください
お友達の長い爪でけがをした人が数名います。プールもありますので、確認してあげてください。

新型コロナ 全国で再び増加傾向
5類感染症に移行後、各地で人の動きが活発になり感染者が緩やかに増加し続けています。新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザやヘルパンギーナ、RSウイルスに溶連菌…特に子供がかかりやすい感染症は多くあり、どれだけ気をつけていても、いつでもどこでも誰もが感染する可能性があります。予防に努めつつも不安にとらわれすぎず、疲れをためないようにしたいところです。

引き続き、手洗いはこまめに丁寧におこなうようご家庭でもご指導いただき、お熱がある時はお休みさせていただきます。保護者の皆様におかれましても、どうぞご自愛くださいませ。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日



WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 閉め切った室内
- 体育館
- お風呂場



How? どのように予防するの? !?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント

