

# ほけんだより7月号

那覇市立松島小学校 保健室  
H29年7月13日

## 7月の保健目標

### 健康診断でみつけた

### 病気をなおそう!



4月からはじまったいろいろな保健の検査が、6月の内科健診を最後にすべておわりました。「病院受診が必要」とお知らせをもらいまだ受診していない人は、夏休みを利用して、受診するようにしてください。

#### <病院受診が必要な人>

- むし歯・要注意乳歯・要観察歯・歯肉炎・歯石のあった人
- 聴力検査で聞き取れない音があった人
- 視力0.6以下だった人
- 内科健診で病院受診が必要とお知らせがあった人

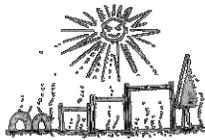
## 熱中症に注意しましょう!



●熱中症になりやすい気象条件は?  
異常に高い気温の日や、梅雨明けの蒸し暑い日、前日より急に温度があがった日などに注意しましょう。

#### ●熱中症になりやすい場所は?

運動場や体育館、ピルの最上層、お風呂場など、高温多湿で、風があまりない場所は要注意です。

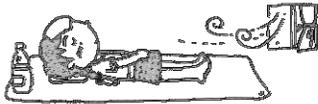


#### ●熱中症の危険信号は?

- ひらが赤い・熱い・乾いている(全く汗をかかない)
- 体温が高い・熱ると暑い
- 頭痛・めまい・吐き気・意識障害 など

#### ●熱中症かな?と思ったら

- 涼しい場所へ移動しましょう。
- 冷たい水や、スポーツドリンクを飲みましょう。
- 医療機関を受診しましょう(ただし、重症の場合はすぐに救急車を呼びましょう)。



#### ●熱中症の予防には...

- 屋外では帽子をかぶりましょう。
- 水分をこまめにとりましょう。
- たくさん汗をかいたときは、塩分補給も忘れず。
- 外にいるときは、なるべく日陰ですごすようにしましょう。



## 夏休み中も規則正しい生活を

家族と旅行に行ったり、友達と遊びに行ったり。せっかくの楽しい計画も、病気になるだいなしですね。つつい気がゆるみがちな夏休みですが、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けず、最後まで元気にすごしましょう。

朝は決まった時間に起きよう。

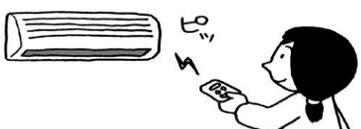


食事は3食きちんと食べよう。



冷たいものや甘いものはかり食べたり、飲んだりしてはダメ。

暑くても、クーラーをかけっぱなしにして寝ないようにしよう



寝る前に切るが、タイマーをセットしよう。冷やしすぎないように注意しようね。

テレビやゲームは、時間を決めて楽しもう。



学級が休みでも、夜ふかしをしてはいけないよ。

## インフルエンザにも気をつけよう! 市内流行注意報でています

A型、B型両方の流行あり、先々週は市内の学校で3クラスの学級閉鎖があったようです。

松島小では先週B型でのお休みが2人おり、今週はA型1人です。インフルエンザにならないよう予防を心がけ、インフルエンザの症状がみられた場合は早めに病院受診をし、休養をしっかりととりましょう。

#### ☆インフルエンザについて

潜伏期間: 1~5日(平均3日)

症状: 突然の発熱(38~39℃を超える)、頭痛、筋肉痛、全身の倦怠感、咳、痰 など

#### ☆インフルエンザの予防対策

- ①手洗いやうがいをこまめに行いましょう(特に外出後)
- ②咳エチケットをまもりましょう  
(咳、くしゃみをする時はティッシュやマスクを使用する。突然のくしゃみは、肘の内側で、手のひらの中でくしゃみをしない、した場合にはすぐに手洗いをする。)
- ③バランスの良い栄養と十分な睡眠をとりましょう。
- ④室内の換気に気をつけ適切な湿度を保ちましょう!

#### インフルエンザにかかってしまったら...

学校は出席停止となり「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日経過」するまでお休みとなります。

## 海やプールで泳ぐときの事故やケガに注意!



海や川、プールで遊ぶとき、準備運動が十分でなかったり、体調が悪いのに無理をすると、思わぬ事故やケガをまねくことがあります。遊ぶ場所やその日の天気にも気をつけて、しっかり準備をし、楽しい思い出を作りたいですね!

#### 泳ぐ前はこんなことに気をつけよう!



前日はお風呂に入って、体を清潔にしておく。



前日は早く寝て、睡眠を十分にとる。



熱や頭痛、腹痛など、体調が悪くないかチェック。



朝ごはん、昼ごはんを食べておく。



準備運動をして、全身の筋肉をほぐす。



体に水をかけて、ゆっくりに入る。