

ほんだより7月

7月保健目標

「健康診断でみつかった病気を治そう」

令和6年7月3日 松島小学校 保健室

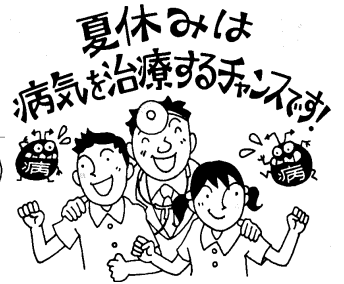


ちりょう ひつよう こ なつやす ちゅう ちりょう
治療が必要な子は、夏休み中で治療しましょう！



＜治療が必要な子とは？＞

- むし歯のあるひと ●視力1.0以下
- 内科健診で、くわしい検査が必要な人



「治りょう済み」の報告がつぎつぎと、届いています。
 まだのおともだちは、早めに治療をはじめましょう！

その 水分不足 熱中症の危険あり!

「水筒を忘れちゃった」

水分不足

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けません。ポイントは「のどが渴く前」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。

「昨日夜ふかしたから眠い…」

睡眠不足

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事が大切。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う。毎日十分な睡眠をとりましょう。

「涼しい部屋でゴロゴロ、最高〜」

運動不足

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。

7月スクールカウンセラー来校日 ●9日(火)●16日(火) 13:30~16:30

※予約申込みは → 担任または教頭まで



おしらせ

松島小 学校感染症 発生情報 (7/2 時点)

- マイコプラズマ感染症
- 新型コロナウイルス感染症
- みずぼうそう(水痘)

の発生報告があります。

療養期間は、医師の指示を受けるようお願い致します。

※書類等の提出について

マイコプラズマ感染症、水痘、プール熱などは、医師からの療養期間の情報が必要です。HPにもある、「登校許可証明書」の提出をおねがいします。



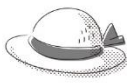
感染したときの
学校への報告は…
『**欠席届フォーム**』
に入力をお願いします!



出かけるときは忘れずに

ぼうし

直射日光が
あたるを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。



水筒

汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。



汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を



熱中症の症状

- ・高熱
- ・のどがかわく
- ・頭痛がある
- ・足がつか
- ・吐き気がある
- ・体がふわふわする
- ・体がだるい
- など



熱中症になったら

- ・涼しい場所に移動する
- ・頭、首、わき、足の付け根を冷やす
- ・水分(スポーツドリンクや経口補水液)を補給する



熱中症を防ぐための予防法

- ・暑い場所で長時間活動しない
- ・規則正しい生活をする
- ・水分をこまめにとる



意識がない、水が飲めない、体温が高すぎる場合は救急車を呼ぼう!

子どもの場合、体重の約70%が水分です。暑い環境の中で、長時間活動したとき、体中の水分が不足したり、暑さによって体温が調節できなくなったりすると、体内に熱がこもってしまい熱中症になります。子どもは熱中症になりやすいため、予防法をチェックして、夏を元気に乗り切りましょう。