

ほけんだより

7月号

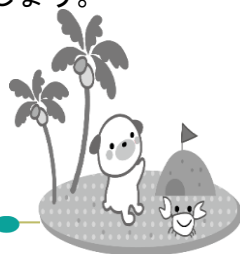
東習志野小学校
保健室

※今月のほけんだよりは、裏面もあります。

今年の1学期は、7月31日が最終日です。暑い中での学校生活になります。熱中症など暑さにより具合を悪くしてしまう人が出てしまわないか心配です。教室でもこまめに水分補給をしてください。元気に1学期を終えることができるようにしましょう。

7月 ほけんもくひょう

夏を元気に過ごそう！



*** 保護者の方へ ***

●朝の健康観察と検温について●

毎朝、家を出る前のお子様の健康観察と、家での検温並びに検温カードの御提出をお願いしているところです。しかし、「熱を測るのを忘れた」「熱は測ったが、検温カードに書くのを忘れた」「検温カードを持ってこなかった」というお子様がちらほらと…。朝のお忙しい時間に大変申し訳ありませんが、感染症予防を目的に行っているものですので、御協力いただきますよう今一度お願いいたします。

●受診のおすすめ●

視力検査の結果、治療が必要なお子様に、「受診のおすすめ」を配付させていただきました。医療機関での治療・相談をお願いできればありがたいです。受診した後は切り取り線から下の「眼科診断結果報告書」の提出をお願いいたします。なお、定期的に眼科に通院しているお子様につきましては、その旨を「眼科診断結果報告書」に御記入いただき、保護者の方のお名前と印鑑を押して提出していただければありがたいです。

●熱中症予防について●

紙面でも紹介している熱中症については、学校でも予防に関する指導をしていますが、保護者の方からもお子様にお話をお願いいたします。マスク着用の関係で、熱中症が例年より心配されますので、水分補給用の水筒に入れていただく飲み物の量なども御配慮いただければ助かります。

●6月1日～30日までの感染症報告●

・ 感染性胃腸炎：2名

* 6月は、腹痛を理由に保健室へ来室するお子様が多かったです。一日の中の気温差等も影響しているのかもしれませんが、脱ぎ着のしやすい服装等にも御配慮いただけるとありがたいです。

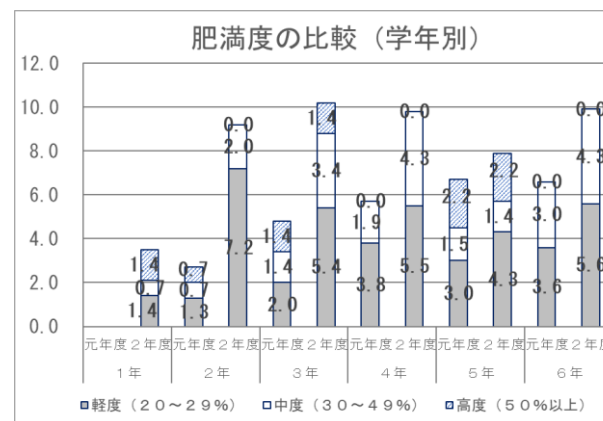
1学期身体測定・視力検査の結果

身体測定・視力検査の結果は「健康カード」でお知らせしましたが、ここでは学年全体や学校全体で見てみた結果を紹介いたします。もしかしたら、コロナウイルスによる長い休みが影響しているのかな…と感じるところもありました。

《身体測定の結果》

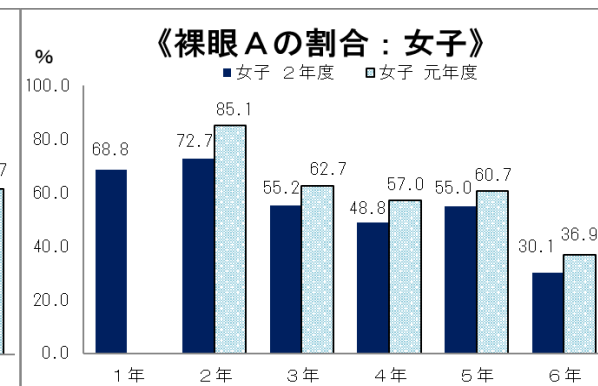
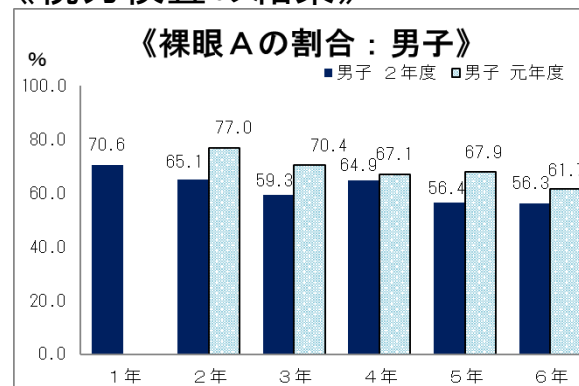
男子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	118.7	22.3
2年	123.5	24.9
3年	129.5	28.7
4年	133.5	29.8
5年	140.2	34.7
6年	146.8	40.6

女子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	115.3	21.7
2年	122.9	24.2
3年	127.7	26.8
4年	135.0	31.4
5年	141.0	34.2
6年	146.8	38.1



左のグラフは、肥満度を昨年の結果と比べてみたものです。自宅待機が長引き、外で体を動かす機会が減ってしまったことで、身長と体重のバランスが少しくずれてしまった…という人が増えてしまったのかもしれない。適度に体を動かしたり、食べるものの内容を見直したりできるとよいのではないかと思います。

《視力検査の結果》



上のグラフは、めがねをかけずに1.0が見えた人の割合を、昨年の結果と比べてみたものです。自宅待機中にテレビを見る時間やゲームをする時間がかなり長くなってしまったという人はいませんか。目も使いすぎるとつかれてしまいます。テレビやゲームを1時間見たりやったりしたら休憩を入れるなど、大事にしてあげてください。

ねっ 熱 ちゅう 中 しょう 症 よぼう を予防しよう

暑い季節になると、必ずニュースになるのが「熱中症」です。ひとりひとりが予防を心がけ、熱中症に負けずに元気に過ごせるようにしましょう！！



今年、熱中症が特に心配というニュースを聞いたんだけど…



熱中症になってしまったときの手当ての仕方は？

熱中症にもコロナウイルスが関係しているようで…

- ① 家にいる時間が長くなってしまったことで、体が暑さに慣れていない。
- ② マスクをしているので、のどがかわきにくく、水分補給の回数や量が少なくなってしまう。

といった理由で、今年、熱中症が特に心配と言われています。

まず、このような手当てをしてください。



すずしい場所へ移動して、安静にする。



首筋・わきの下・足の付け根を冷やす。



水分と塩分を補給する。



熱中症になると、どのような症状が出るの？

手当てをしてもよくなる時や、意識がない時は、迷わず救急車を呼びましょう。



熱中症予防のために、工夫できることはあるかな…



休憩するときは、風通しをよく。防具などをつけているときは外しましょう。



体調が悪い時は、無理をしないで休むことも必要です。



気温や湿度をこまめに確認してください。すずしい時間に外出するのもよいですよ。

こまめな水分補給も忘れずに。のどがかわいたと感じる前に飲むようにしてください。



頭痛、めまい
立ちくらみ



筋肉の
けいれん



だるさ
気持ち悪い、吐き気



汗を全くかかない
または汗がひどい



熱が高い

このような症状
が出た時には、熱
中症を疑って
ください。