

保健だより 夏休み号



令和元年7月18日

横浜市立 和泉小学校
校長 平井 克明

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふうにするのかな・・・と考えるだけでも、ワクワクしてきますね。楽しい思い出をたくさんつくっててください。この時期は、熱中症に注意が必要です。水分補給をとることや生活リズムを大切にすることで、暑い夏を楽しく過ごしましょう。



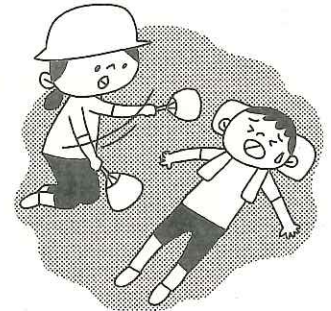
ねっちゅうしょう おも しょうじょう
熱中症の主な症状：めまい、しっしん、
たいりょう け と たいおんじょう
大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよ
う、部分的なけいれん、手足のしびれ、
おふんてき てあし
う、部分的なけいれん、手足のしびれ、
ずつう けつあつていか いしきしょうがい
頭痛、血圧低下、意識障害など



ねっちゅうしょう 熱中症とは？

ねっちゅうしょう おうきゅうてあて 熱中症の応急手当

とも ねっちゅうしょう
友だちが熱中症になったら、まずはすずしい場所に移動させ、先生などの大人を呼びましょう。意識がある場合は水分と塩分を補給します。意識がはっきりしない場合はすぐに救急車を呼んでもらいます。ぬれタオルなどで首元やわきの下を冷やしたり、うちわなどで風を送ったりして、体全体を冷やします。



ねっちゅうしょう ぼう 熱中症予防のために

すいぶん えんぶん
水分(塩分)
をとる



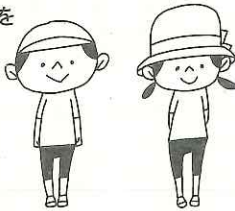
ぐあい なる
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

きおん しつどが
気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



きおん しつどが 高い場合は運動をひかえ、ひかげで休みましょう。

ぼうしを
かぶる



ひざしが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび
首などを
冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

～日本スポーツ振興センターについて～

学校管理下でけがをして、医療機関を受診した場合に、日本スポーツ振興センターから、後日医療費の給付が受けられる制度です。本校では全員加入しています。掛金は、児童1人につき460円で、学校納入金に含まれています。学校管理下でけがをして医療機関を受診した場合には、担任または養護教諭にお申し出ください。(医療の状況では給付されないケースもあります。)

○学校管理下とは・・・授業中、休み時間、登下校中、課外活動など

○給付の条件は・・・初診から治療が終了するまでに、窓口で1,500円以上支払った場合。

○給付手続きには、医療機関の窓口で書類を記入していただき、ご提出ください。

～定期健康診断がすべて終わりました～

「受診のおすすめ」を渡されたお子さんは、医療機関への受診をお願いします。受診が終わった人は、「受診のお知らせ」を担任にご提出ください。受診がまだの人は、夏休み中に医療機関に行くようにしましょう。また、定期的に医療機関に診てもらっている人は、「〇月に〇〇病院へ受診予定です。」など、保護者の方がご記入の上、担任にご提出ください。尚、学校の健康診断は、学校で用意できる器具を使用していきます。医療機関を受診した時に、「受診のおすすめ」通りの結果とならない場合がありますので、ご了承ください。

6/14 (金) 給食試食会がありました。



子どもたちが日頃食べている給食を、1年生の保護者の方を中心に試食していただきました。
栄養士の先生からは、給食を作る過程や調理方法、衛生管理などの話があり、給食について知るよい機会となりました。
今年参加できなかった方は、来年のご参加をお待ちしています。
企画・運営に携わってくださったPTA 保健厚生委員の皆さん、ありがとうございました

7/3 (水) 歯科衛生士による歯科指導がありました。(5年生)



歯科衛生士の片平先生が来校し、5年生に歯科指導をしました。歯垢が赤く染まる液を使って、みがき残しの箇所を確認しながら、自分に合った正しい歯みがきの方法を知ることができました。
全体的には、器用に歯ブラシを動かしてきれいにみがけていましたが、少し歯肉が腫れている子どももみられました。睡眠不足や疲労、栄養不足などが歯肉の腫れの原因として考えられます。
正しい歯みがきと生活習慣の見直しをしていきましょう。

7/4 (木) 和泉っ子さわやか会議がありました。(4年生～6年生)

今年度のテーマは、「心も体も元気いっぱい！和泉小」～早ね・早おき・明るいあいさつ～です。和泉っ子さわやか会議には、4～6年の児童と教職員、PTAの方々が参加しました。児童保健委員会と先生による睡眠の大切さを伝える劇や、児童保健委員会の取組の発表がありました。そのあと、4～6年混合の12グループに分かれて、「現在の睡眠状況」と「これからできること」について話し合いました。

今月の生活目標として、学級でも取り組んでいる最中です。これから年間を通して、早ね・早おきを意識して生活することで、元気に明るいあいさつが和泉小に飛び交うことを目指して活動していきます。



夏休み中には、保健室から宿題(夏休み元気アップ!カレンダー)があります!早ね・早おき・明るいあいさつを意識して生活してみてください。夏休み明けに元気にみなさんと会えるのを楽しみにしています。