

# ほけんだより



よこはましりつたにししょうがっこう  
 横浜市立都田西小学校  
 校長 大嶋 照美  
 養護教諭 高橋 典子  
 野口 はるな

## 夏を健康にすごそう！

梅雨に入りジメジメとした日が続いています。気温が上がったり、下がったりしているので、体調をくずす人が多くいるようです。これからさらに暑くなってきます。体調をととのえて、夏の暑さをのりきりましょう。

### 熱中症を予防しよう！

これから梅雨が明けてさらに暑い夏がやってきます。太陽がてりつける日中だけでなく、夜も気温が高いままの状態になりますので、熱中症には注意が必要です。正しい知識を身につけ、熱中症を防ぎましょう。

こんな時は要注意

#### からだ

- かぜやげりなどで体調をくずしている人
- 病みあがりの人
- 暑さになれていない人
- 暑いなか長時間運動をしている人
- 水分をあまりとっていない人
- 食欲がない人
- 肥満の人

#### 生活

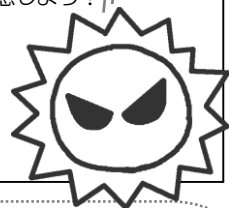
- 朝ごはんを食べていない
- 食べものの好き嫌が多い
- 夜おそくまで起きている(すいみん不足)
- あまり運動する習慣がなく、冷ばうにたよった生活をしている

#### 環境

- 気温が高い(あつい)
- 湿度が高い(むしむししている)
- 風が弱い
- 急に暑くなった

※室内でもおこります。  
 風通しをよくしたり、エアコンやせんぷうきを上手に使って室内をすずしく保ちましょう。

熱中症にならないように注意しよう！



### もしかして熱中症かも・・・こんな症状に注意！

きけん！

**軽** めまい、立ちくらみ(クラクラする)  
 筋肉のけいれん・痛み、汗が止まらない

**中** 頭がいたい、はきけ、めまい  
 体がだるい、力が入らない、顔が白い

**重** 意識がない、全身のけいれん  
 呼びかけへの返事がおかしい、汗が出ない  
 高い体温(39℃以上)、まっすぐに歩けない

### もし、熱中症になってしまったら・・・

**涼しく、風通しのよいところへいく**  
 (日かげ・クーラーのきいた部屋)

**水分・塩分をとる**

**体を冷やす**  
 (首、わきの下、もものつけねを氷などで冷やす)

**衣服をゆるめ、安静にする**

それでもよくなる場合は**医療機関へ受診**することを考えましょう。

**意識がない場合や自力で水分をとれない場合は救急車を呼ぶことも考えます。**



### 熱中症をふせよう!!!

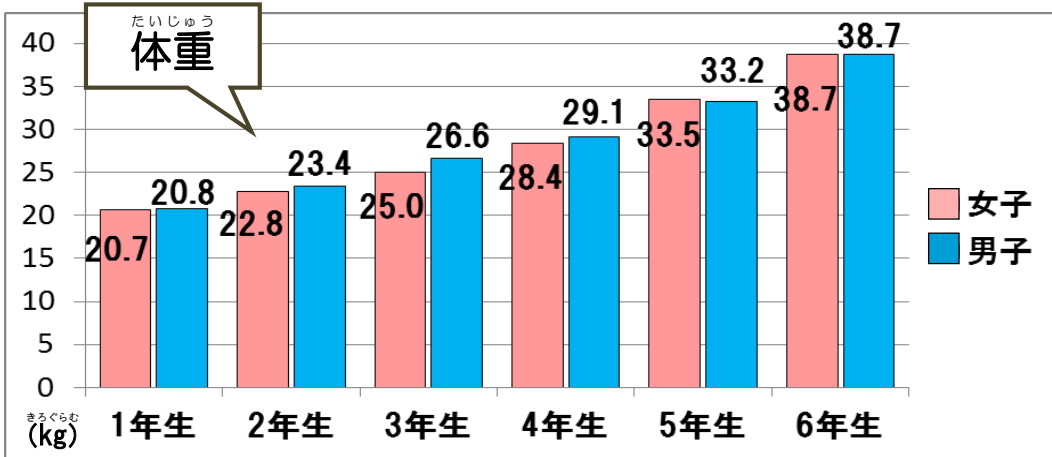
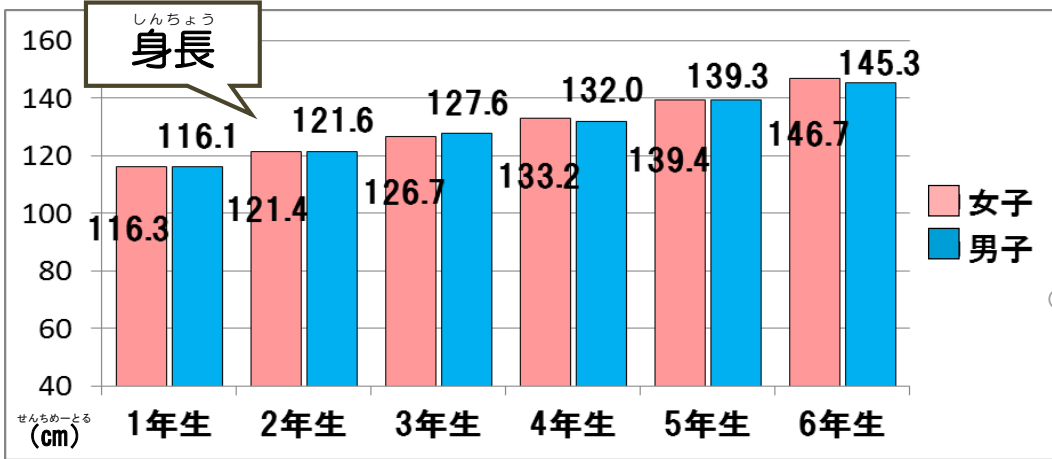
#### ～自分でできる 予防のための3つの合言葉♪～

- ひ** かげで休けいをとる → 日かげなどすずしい所で、こまめに休けいをとろう。
- み** ずを飲む → のどがかかわかなくても、水分をこまめにとろう。
- つ** めたいもので体を冷やす → 水でぬらしたタオルや氷で、首・わきの下・足のつけねを冷やそう！

そのほかにも・・・ ○外ではぼうしをかぶる ○すずしい服そうをする などがあります。



# 《都田西小学校 平成27年度4月の身体計測 平均》



**お知らせ**  
 9月2日(水)に歯科巡回指導があります。(1~3, 6年生)  
 これに合わせて、8月28日から5日間はみがきカレンダーやそめ出し剤を使ってみがき残しの確認などをおこないます。8月の夏休み明けにまたお知らせをします。A(きれいにみがけています)のカードをもらえるように、がんばってくださいね。  
 ※4・5年生、10組は2月1日に実施します。

## 保護者さまへ

6月から横浜市内では、**溶連菌感染症**(A群溶血性連鎖球菌咽頭炎)が4~7歳を中心に流行しており、この6年間で最も多くなっているそうです。本校でも数名り患った児童が出ています。この病気は細菌がのどに感染することで起こり、発熱や"のど"の痛み、吐き気や腹痛などの症状があります。また体や手足に発疹がでて、舌が赤くぶつぶつして「イチゴの様」になることがあります。症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。治療には抗生物質を使いますが、症状が治まっても、途中で服用をやめると重症化する場合があるので、かならず医師の指示通りに最後まで飲みきるようにします。(※溶連菌感染症は、「出席停止」にはなりません、医師の指示に従って、休養されることをお勧めします。)

さらに、夏に流行する感染症として、**咽頭結膜熱(プール熱)**があります。アデノウイルスが原因の病気で、主な症状は発熱、のどの痛み、結膜炎で、3~5日ほど続きます。これは「学校感染症」ですので、かかった場合は、出席停止扱いとなります。医師の指示に従ってください。



予防には**手洗い・うがい**が有効です。普段から正しく行う習慣をつけ、自分で持ってきたハンカチ・タオルを使うようにしましょう。

## 健康診断がすべておわりました

### 受診勧告書について

6月中旬に児童健康診断がすべて終了しました。病気の疑いがある場合や詳しく検査したほうがよい場合には、「受診のおすすめ」を発行しました。受診のおすすめが届き、まだ受診されていない方は、夏休み等も活用し、受診していただきますようお願いいたします。

### 健康手帳について

健康診断の結果をご家庭へお知らせするため、夏休み前に健康手帳をご家庭に一度返却いたします。定期健康診断のページ(P.4、P.5) 歯のページ(P.16~P.21)をご確認いただき、該当学年の**保護者印の欄に捺印**または**サイン**をお願いいたします。



健康手帳は、**夏休み中、学校で保管しますので、**

確認・捺印後は**7/15(水)**までに担任へ提出をお願いいたします。

