



ほほえみ No.4



令和元年6月24日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

◇眼科検診を終えて

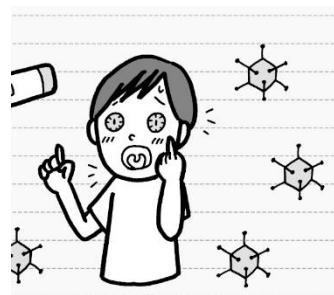
眼科問診票記入にご協力いただき、ありがとうございました（学年によっては児童が記入を行っています）。学校医の安藤先生に、眼科検診で診ていただいた結果、受診を必要とする児童には「受診のおすすめ」を出しています。「受診のおすすめ」が届きましたら、眼科への受診をお願いいたします。

今回の検診では「受診のおすすめ」が出なかった児童について、安藤先生からお話をいただきました。お読みください。

① 目の病気について

季節や体調によって、眼脂やかゆみ、赤みが悪化する可能性がある児童には、「アレルギー性結膜炎」をはじめとする疾患名が健康手帳に記載されています。今の状態は受診を勧めるほどではありませんが、季節や体調によって状態が変わります。今後状態を見て、必要だと感じたら受診をお願いいたします。

また、これから汗をたくさんかく季節です。汗が目に入ったり、その際に汚れた手でこすったりすることで、目の状態が悪化することがあります。汗はこまめに拭く、体育の後や休み時間の後には手と顔をしっかり洗う、等が大切です。



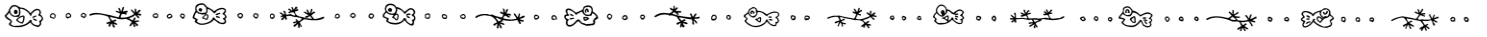
② 視力、色づかいについて

視力や色づかいに関しては、4～5月に行った視力検査、4年生の希望者を対象に行った簡易色覚検査で確認をしております。学校での視力検査の結果が両目ともB（0.7可）以上で、今回の健康診断では勧告書が出ていない児童の中にも、「黒板が見えにくい、遠くを見るときに目を細める」の項目にチェックが入っている児童がいました。心配なことがあれば、一度眼科で視力検査を受けるようお願いいたします。色づかいに関しては、他学年でも、簡易色覚検査をすることができます。ご希望がある場合は、ご連絡ください。



学校は、検診機関でないため、十分な検査はできません。ご心配なことがありましたら、眼科を受診してくださいますようお願いいたします。

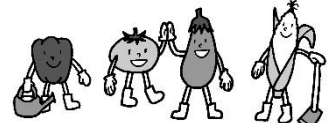




熱中症は、温度や湿度が高い中で活動することにより、気分が悪くなったり、体に力が入らなくなったり、頭やお腹が痛くなったりする病気です。

熱中症には、日射病と熱射病があります。どちらも症状は同じで、しっかりと対策を立てていけば予防できるのです。

- ① 食事で塩分や水分を摂る。(水分の多い夏野菜はおすすめです。)
- ② 体調の良くないときは運動や外遊びを控える
- ③ 外に出るときは帽子をかぶる。
- ④ 活動は20～30分ごとに休憩し、日陰で水分補給する。
- ⑤ 運動後は、カルシウムを多く含む食品をとる(血液量が増え、身体を冷やしやすくなります。)
- ⑥ キャンプや海などには、経口補水液を持って行く。



日射病 熱射病

炎天下での長時間の遊び・運動に注意しましょう

帽子をかぶろう
こまめに水分補給!
時々日陰で休もう

市販のスポーツドリンクは糖分やカロリーが心配。毎日となるとお金もかかる... そんな人には手作りスポドリがおすすめ♪

手作りだからお好みで調節ができます!

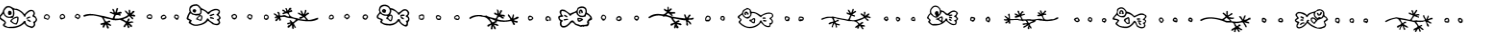
よしまげてね!

水 1リットル
塩 小さじ半分
砂糖 or はちみつ 大さじ4
100%果汁 大さじ2

熱中症の応急手当

涼しいところで横になり、太い血管のあるところを冷やす

首 脇の下 足のつけ根



☆熱中症に関する情報が載っています。詳しく知りたい方は、ぜひご覧ください。

- * 環境省：熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防情報サイト
- * 厚生労働省：熱中症関連情報
- * 独立行政法人 国立環境研究所：熱中症患者情報
- * 気象庁：熱中症から身を守るために、異常天候早期警戒情報
- * 総務省消防庁：熱中症情報〔熱中症による救急搬送の状況など〕

