



ほほえみ

No.4



令和3年7月19日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

楽しい夏休みがいよいよ始まります。「梅雨明け十日」という言葉がありますが、梅雨が明けてから10日間ぐらいは、晴れて暑い日が続くそうです。天気予報の予想気温を見てみると、日中の気温が30℃を超える日が増えてきます。外でたくさん遊びたいと思っている人がいると思いますが、暑い日は熱中症に注意です。おうちの人と暑さ指数をチェックして、暑さ指数が高い時は、家でゆっくりすごしましょう。



まいにちチェック! あつさしすう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほほあんぜん

©「ほほあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで!

暑さ指数(あつさしすう)を 確認してみよう

環境省熱中症予防情報サイトをパソコンやスマホで見ると3日間の予測が出ています。

暑さ指数(WBGT)が28℃を超える
と熱中症になる人がとても増えます。
注意をしましょう。

7月のほけんもくひょうは、「夏の病気にかからないようにしよう」です。7月に保健室に来た病気の人の症状をみると、「頭がいたい=頭痛」という人が多くいました。頭痛には、頭にけがをした、かぜをひいたなど原因がはっきりしているものと、原因がよくわからないものがあります。原因がよくわからない頭痛には2種類あります。

片頭痛(へんずつ)

- ・頭の前の方の片側や両側が痛くなる
- ・ずきんずきんと痛む、体を動かすと痛みが強くなったり気持ちが悪くなったりする
- ・テレビや電気を消し静かにしていると落ち着く

緊張型頭痛(きんちようがたずつ)

- ・頭全体や後ろの方が痛い
- ・しめつけられるような痛み
- ・がまんできるぐらいの痛み



頭痛がおきたら、どこがどのように痛いとお家の人や先生に伝えてください。

頭痛を防ぐためには、睡眠不足にならない、バランスよく食べる、運動をするなど規則正しい生活をするのが大切です。頭痛が長く続いたり、痛みが強い場合は、病院でもらしましょう。

生活リズム表について

今年の夏休みも、「生活リズム表」のプリントを配ります。
自分の目標を持って取り組みましょう。



「はみがき」＝「食べたらみがく」を基本に、取り組める範囲で目標を決めましょう。

「すいみん」＝朝おきる時間、夜ねる時間の目標を決めて、決めた時間を守りましょう。

小学生は、9～11時間が目標です。

「選んでやる」＝手洗い・うがい(感染予防)、朝ごはんを食べた(食事)、うんちをした、
お家の方と決めたルール(例えば、テレビやゲームの時間を決める。毎日姿勢
体操をする、家の手伝いをするなど)から一つだけ選んでやってみましょう。

夏休みを健康に過ごすためのヒントをリズム表の裏にのせたので、参考にしてください。

8月25日は、おうちの人と一緒に、よい生活リズムで過ごせたか振り返ってみましょう。

8月27日に担任の先生に提出してください。



生活リズム表についてご協力をお願いします。

今年度の学校保健目標は、「よい生活習慣を身につけて、より健康になろう
～みんなで考えた健康な人になろう～」です。

新型コロナウイルス流行が続く中、感染予防とともによい生活習慣の確立が大切になっています。

よい生活習慣を身につけてより健康になるために、子どもたち自身が健康な人を具体的にイメージし、一年間健康な人でいられるように、クラスで目標をたてて取り組みを行っています。クラスで決めた取り組みの中に、姿勢よく過ごす、バランスよく食べる、早寝早起きをするなど、夏休みも中も続けられ、生活リズム表の目標にも合うものがたくさんありました。生活リズムが崩れやすい夏休み中も、よい生活習慣が続けられるようにお家でもご協力をお願いします。

夏休み中も引き続き健康観察を行ってください

- ◎ 体温の記入を忘れずに、症状がある場合は、症状のチェックや記入もお願いします。
- ◎ 体調が優れない、特に発熱、かぜ症状、全身倦怠感(だるさ)、息苦しさがある場合は、無理することなく休養をしてください。ご家族で体調の悪い方がいる場合には、より丁寧な健康観察をお願いします。

夏休みは治療のチャンスです

健康診断で病気や異常の疑いがあった人には、「受診のおすすめ」を配布しています。
まだ、受診をしていない方は、時間にゆとりがある夏休みにぜひ受診をしてください。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い病院受診を控えている方もいらっしゃると思いますが、治療が必要な病気の場合は、早めに治療を行うことで、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。よろしくをお願いします。