

7月 ほけんだより



令和元年7月17日
横浜市立舞岡小学校
校長 岩田 明正
養護教諭 鎌田 優季菜

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

7月に入り、いよいよ夏本番です。気温が35度近くまで上がるようなきびしい暑さも待ちかまえています。この時期に注意したいのが熱中症です。熱中症は、気温が高いときだけ注意していればよいというわけではなく、体調や暑さに対する「慣れ」なども大きく関係してきます。また、それほど暑くなくても、湿度が高い日、風が弱い日は要注意です。

<家庭で対策できること>

① 塩分や水分のふくまれた食事をとる。

汗をかくと水分だけでなく塩分も失われます。朝食でも塩分がふくまれた献立を取り入れましょう！みそ汁がおすすめです。

② 外に出るときは、ぼうしをかぶる。

かぶらないと頭皮の血管がひろがって血圧が下がり、めまいを起こします。

③ 水を飲んでから活動する。

のどのかわきは体内の脱水が進んでいる証拠です。のどがかわく前に飲みましょう。

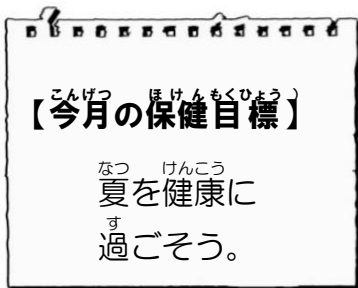
④ 遊びや運動のときには20～30分に1回は休けいし、日かげで水分補給する。

⑤ キャンプや海などに出かけるときには、経口補水液を持って行く。

市販されています。作る場合は、水1ℓ 砂糖40g 塩3g を混ぜたものです。レモン汁を加えると吸収力が増します。



夏のけんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？



自分の過ごし方をもう一度ふり返ってみよう！

6月の保健室の様子

保健室来室数・・・外科84人 内科79人

外科の来室は、打撲が50人で外科の来室数の半分以上となりました。6月は雨の日が続いたこともあり、友だちと廊下でぶつかった等の校舎内でのけがが多かったです。マイルールをもう一度見直して、校舎内の安全な過ごし方を考えましょう。

内科の来室は、頭痛、腹痛、気分不良が多かったです。また、教室が寒いと言って保健室に来る人もいました。教室では室温調整のためにクーラーを使用しています。教室の場所によって送風に強弱があったり、室温の感じ方にも個人差があったりします。寒がりなお子さんの場合は、個々に調節ができるように薄手の上着があるとよいと思います。

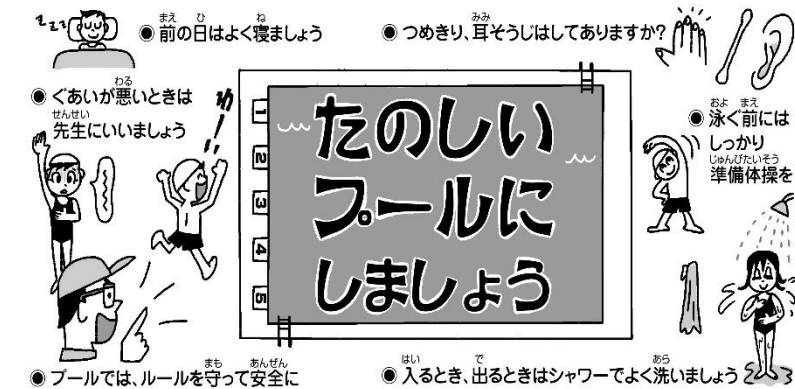
なつやすみ せいかつ 夏休み！生活リズムをくずさずに



いよいよ7月22日から夏休みが始まります。ついつい朝ねぼうや夜ふかしといった、「夏休みモード」の生活になってしまう人もいるかもしれません。ずっと「夏休みモード」で過ごしていて、夏休みあけの日からすぐに「学校モード」に切りかえるのは、なかなかむずかしいものです。そこで、みなさんには「夏休み生活リズム表」をお渡しします。生活リズム表をつけるのは、夏休み開始3日間と学校が始まる前10日間ですが、その間もできるだけ毎日リズムの整った生活をおくれるといいですね。

また毎年みなさんの生活リズム表を見ていると、学校では給食後に昼の歯みがきをしているのに、夏休みになると昼の歯みがきをわすれがちな人を見かけます。歯と口の健康は、体の健康とつながっています。食べたら一日3回以上の歯みがきを、わすれずていねいに行ってくださいね。

水泳学習が始まっています



6月から水泳学習が始まりました。体調管理やルールを守って、安全に楽しくプールに入りましょう。また、朝はご家庭で必ず健康観察を行っていただき、少しでも体調の悪いときは無理せず見学をしてくださいね。



学校で実施する定期健康診断が終わりました。結果などでご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。また健康診断の結果、「受診のおすすめ」をお出ししている場合があります。できるだけ早めに医療機関を受診していただき、受診の結果を学校にお知らせください。よろしくお願いいたします。



詳細は保健室までお問合せください。

○発達障害及び難聴 ・言語発達に関する保護者教室

- 日時 A：9月9日（月）（障害者雇用の現状から学ぶ・今できること）10時～12時
B：9月13日（金）（聴覚障害者が成人になるまでの支援）10時～12時
- 場所 A：保土ヶ谷公会堂 B：特別支援教育総合センター
- 対象 児童生徒の保護者
- 申し込み締め切り 電子申請 A：8月19日（月）まで B：8月23日（金）まで

○個別ぜん息相談 ～呼吸器症状が心配な方へ～

- 日時 8月15・29日（木）、9月19日（木）、10月17日（木）
- 相談実施時間 ①14時～15時 ②14時半～15時半 ③15時～16時
- 場所 横浜市立みなと赤十字病院アレルギーセンター（中区新山下3-12-1）
- 定員 小児（15歳未満）各日程 3名ずつ
- 相談医師 横浜市立みなと赤十字病院小児科医師
- 申込日 7月11日（木）～ 先着順