

ほけんだより



横浜市立都田西小学校
 校長 大嶋 照美
 養護教諭 高橋 典子
 志内 麗子

夏を健康にすごそう！

梅雨時のジメジメとした天気がつづいています。気温が上がったり、下がったりの変化が大きく、体調をくずしている人が増えています。これからさらに暑くなります。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

- ・カゼやげり^{かぜやげり}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
- ・食べものの好ききらいが多い
- ・夜おそくまで起きている(すいみん不足)
- ・あまり運動する習かんがなく、冷ぼうにたよった生活をしている

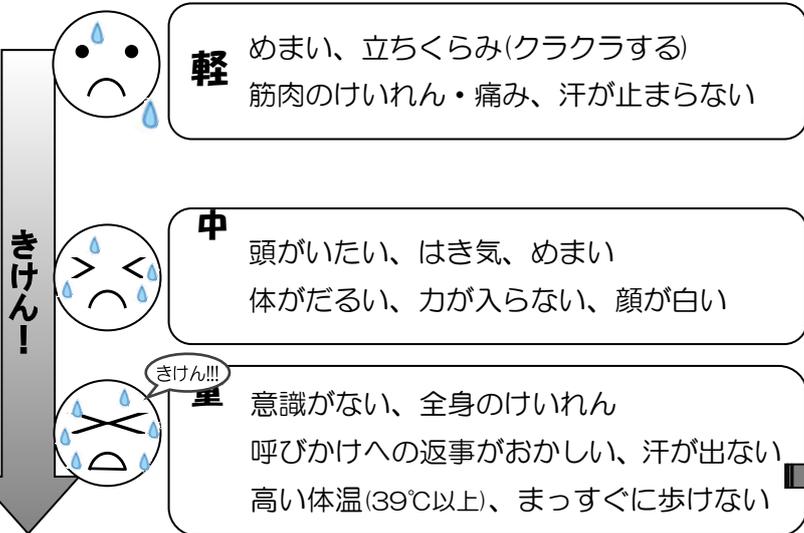
環境

- ・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

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

要注意！！熱中症になると

こんなことが起こります



もし、熱中症になってしまったら・・・

すずしく、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
 受診しましょう。

意識がない場合や自力で水分をとれない
 場合は**救急車を呼びます。**



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 있습니다。

保護者のかたへ

全国的に、**おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)**の流行の傾向がみられます。

本校でも数名の児童が診断をうけています。耳の下やあごあたりの腫れや痛み、食べたり飲んだりした時の痛みや違和感を訴えて保健室に来室し、その後発熱があり受診して「おたふくかぜ」の診断を受けることが多いようです。予防にはワクチン接種が有効とのことですが、日常的に手洗い・うがいを確実に行いましょう。おたふくかぜは出席停止扱いとなりますので、医師の指示に従ってください。

また、**溶連菌感染症**(A群溶血性連鎖球菌咽頭炎)と診断される児童も数名でいます。(※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。咽頭結膜熱(プール熱)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。全学年とも7日(木)に返却しますので、定期健康診断のページ(P.4、P.5)と、歯の健康のページ(P.17～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(金)**までに担任へ提出をお願いいたします。

