



ほけんだよ!

平成30年7月3日 7月号

新神田小保健室 No. 5

☆うちのひとと読みましょう☆



日ごとに暑さが増して、夏の到来を感じますね。保健室で「だるい」「頭がボーッとする」など暑さが原因の症状がある人も多いです。急に気温が上がると体が暑さになれていないので、熱中症になりやすいです。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事がとれていない人はいませんか。暑いときこそバランスのとれた食事をとって、暑さに負けない体を作り、これからの夏本番に向けて乗り切っていきましょう。

水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

しょねつじゅんか

あつさになれよう! 「暑熱順化」

すこし

すこし

すこし

◎かるい運動をする

◎エアコンを使いすぎない

◎おふろ(湯ぶね)につかる



こまめにふく。

毎日きれいな

ハンカチを持っていますか?

「ハンカチ持っていない」という人が多いです。ハンカチやタオルで汗をこまめにふきましょう。



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに!

プールで気をつけたい感染症 ～保護者の方へ～

① 咽頭結膜熱(プール熱)

咽頭結膜熱は、アデノウイルスが原因で起こる子どもによくみられる感染症です。夏に流行しやすく、プールでの感染も多かったためプール熱とも呼ばれます。発熱、頭痛、食欲不振、全身のだるさとともに喉の痛み、目の充血・痛みがみられます。

② アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われたところにかゆみが出ます。清潔にしている場合でも寄生されることがあります。

③ 水いぼ(伝染性軟属腫)

直径1~3ミリの「いぼ」ができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみの症状はありません。

予防について

これらの感染症で共通する予防法に「タオルを共有(貸し借り)しない」ことがあります。

プールの前日から当日にかけてのお子さんの健康状態のチェックはもちろんですが、持ち物の管理についてもご家庭でもお話しいただくと幸いです。

手洗い・うがいは正しく行う。



ハンカチやタオルの貸し借りはしない。



プールの前後は、きちんとシャワーを浴びる。



家庭内でも感染伝播することの多い病気です。看護している人が感染したり、きょうだいも感染することもあります。便の中にウイルスが長期間排出されますので、おむつ替えの後などは特に念入りに手を洗ってください。

プールの前に再度確認しよう

プール学習を楽しく安全に行うための約束



睡眠をたっぷりとり



朝ごはんをしっかり食べる



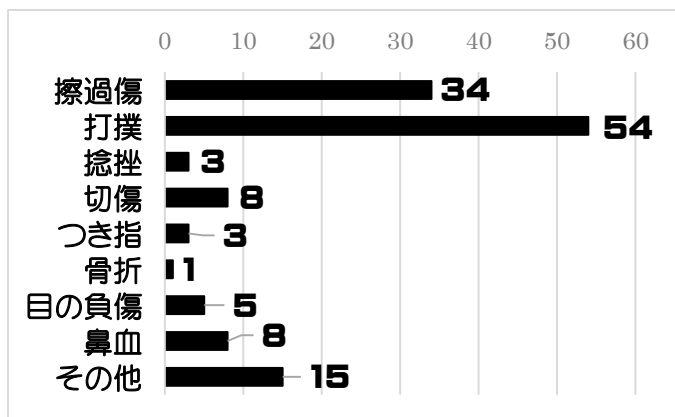
ツメを切っておく



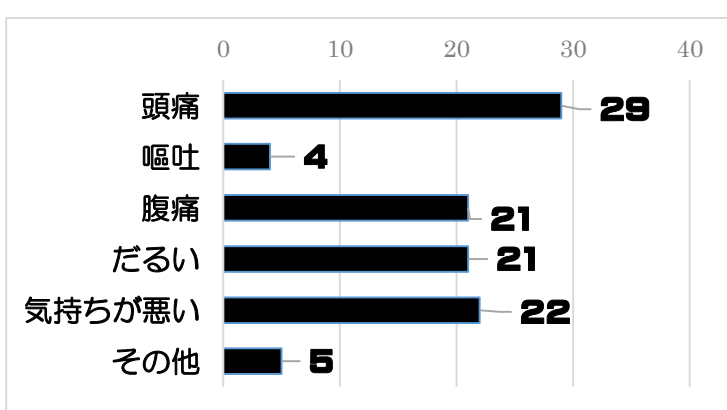
体調を確認する

6月の保健室利用状況

けが



びょうき



6月のけがは「打撲」が多く、病気は「頭痛」「気持ちが悪い」が多かったです。

けがは、休み時間に友人とぶつかったという理由が多く、廊下や階段を走らないで過ごす等、落ち着いて学校生活を送っていきましょう。病気は、急に気温が高くなり、体調をくずす人が多くなりました。暑さを乗り越えるためにはまずは、基本的な生活習慣として『早寝・早起き・朝ごはん』が身につけていることが大切です。もう一度生活習慣を振り返り、整えていきましょう。

保健室から

私は毎日の学校生活の中で、子どもたちの優しさに助けられていると思うことがたくさんあります。例えば、具合が悪くて保健室にきている高学年の子は、後からきた体調の悪い低学年の子に自分も体調がわるいのにな「大丈夫？昨日は眠れた？」と優しく話を聞いてくれます。困っている子がいたら、「先生、この子〇〇で困っているんだって。大丈夫かなあ。」と心配してくれます。子どもたちは私が思っている以上にいろいろなことを見て、考えられているなど当たり前ですが感じています。いつもありがとう。

保健室からのお願い

けがの手当について、家庭でのけがや、けがをした次の日以降、保健室にあるばんそうこうやガーゼ等を使った手当てはできません。次の日も続けてばんそうこう等が必要なときは、家庭の物を児童に持たせるようお願いいたします。多めにランドセルの中に入れておくと良いと思います。ばんそうこうの張り替えをするとき等、児童が一人ではできないことは保健室でももちろんサポートします。

ご協力をよろしくお願いいたします。

