

すくすくだより 7月

令和5年7月3日 さいたま市立大成小学校 保健室

暑い日も続き、いよいよ夏本番を迎えますね。この時期は、熱中症に特に注意が必要です。体が暑さに慣れていない状態で暑い日が続くと、熱中症になる危険性が高まります。暑さに負けず元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」など、規則正しい生活習慣を心がけていきましょう。

みなさんが楽しみに待っていた夏休みが、すぐそこまで近づいてきています。楽しい夏休みにするために、残りの3週間で元気いっぱいにご過ごししましょう！

7月の保健目標 基本的な生活習慣を見直そう

-夏に多い感染症-

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。

咽頭結膜熱（プール熱）

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。

ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水泡がたくさんできます。

かかってしまったら



のどや口腔内の症状があるときは、痛みで水分が摂れずに脱水になることがあります。水分補給をしっかりとしましょう。



手洗いうがいをして、二次感染を予防しましょう。

出席停止になります

診断をされたら、学校に連絡をお願いします。医師の指示に従って登校をしてください。

歯・口の健康啓発標語

コンクール作品について

6月の間、保健委員さんの作品を保健室前に掲示しました。応募してくれたみなさん、素敵な作品をありがとうございました！



熱中症を予防しよう！

熱中症って何？

体の中にたまった熱を外に上手く捨てられず、体に熱がたまって体温が上がったり、急にたくさんの汗をかいて、体の中の水分や塩分が失われてしまい、体の調子が悪くなってしまうことです。

これは熱中症の始まりです！！

- 手足のしびれ
- 頭痛
- めまい、立ちくらみ
- 吐き気
- こむらがえり
- 気分が悪い
- くらくなる

こんな症状がでたら涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。

上手な水分のとり方

「のどがかわいた」と感じた時には、すでかなりの水分不足になっている可能性があります。のどがかわかなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

きをつけるポイント

外の運動に限らず、体育館や学校内で、体育の授業や体を動かす活動をするとき、登下校のときは、マスクを外して、熱中症を予防しましょう。

～大成小の熱中症予防対策を紹介します～



大成小では、みなさんが安全に学校生活を送れるように、毎日校庭で黒球型温度計を使い測定を行っています。「危険レベル」となった場合には、外での活動を中止する場合があります。



暑さ指数 (WBGT) について

熱中症を予防することを目的として、1954年にアメリカで提案された指標です。人体と外気との熱のやりとりに着目したもので、①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

気温が高い日は校内に掲示します

- あか・・・危険
- オレンジ・・・**厳重警戒**
- きいろ・・・警戒

保護者の方へ

健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要とされたお子さんには、治療勧告書を配付しております。治療がまだお済みでない方は、時間のとりやすい夏休みを利用し、受診をお願いします。また、受診が済みましたらお手数ですが医師に記入していただいた治療勧告書を学校までお戻しください。

夏休み中に『歯みがきカレンダー』を行います。また、2学期が始まりましたら『元気はつらつカード』を使って生活リズムをチェックします。夏休みの間も学校がある日と同じ生活リズムで過ごせるようにご協力をよろしくお願いいたします。