

ほけん だより

2021 (令和3) 年7月 NO.5
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

7月の保健目標

○からだや身のまわいを
きれいにしよう



<保護者の皆さまへ>

熱中症や感染症に注意しましょう!



6月は蒸し暑く、熱中症の暑さ指数(WBGT)が「レベル2・警戒(積極的に休息)」の日が多くなりました。今後、梅雨明けをすると、急に暑くなり、「レベル3・厳重警戒(激しい運動は中止)」の日が増えます。「レベル4・危険/気温35℃・WBGT31℃以上」になった時は、外遊びも含め、運動は原則中止になります。今年の夏も、マスク着用が続きますが、運動時など暑い時は、友達と距離を取り、マスクをはずし、話をしないことに慣れてほしいと思います。

先月は、腹痛・嘔吐などの症状や、体育・休み時間の後に暑さや疲れから、頭痛・気もちが悪いと訴える児童が多くいました。感染症は、水痘(水ぼうそう)・感染性胃腸炎が2名ずつ、溶連菌感染症が1名でした。感染性ではなく軽度の胃腸炎の報告も、兄弟関係を含め例年より多く出ています。区内の保育園では感染性胃腸炎(0-157)による集団感染も報告されています。また都内では、RSウイルス感染症が保育園を中心に流行しています。

2年ぶりの水泳指導も始まります。ワクチン接種も開始していますが、まだ色々な規制があり、大人も子どもも、想像以上に心と身体が疲れています。夏の生活の基本である睡眠・朝食、外出時の帽子、運動前後に水分・塩分をしっかりとってください。また、毎日ハンカチ・汗ふきタオルを取りかえ、夜は、早めに横になり疲れを取るようにしましょう!健康で楽しい夏休みを迎えるために、一人一人が落ち着いた行動を心がけましょう。

プールに入る日は..

耳のそうじをしておく

手足のツメを切っておく

朝ごはんをちゃんと食べてくる

睡眠を十分とってくる

しっかり準備運動をしてから入ろうね!

<健康カードの返却について>

定期健康診断の結果を記入した「健康カード」を、夏休み前に返却をします。昨年度より、全員緑色の健康カードの内側に結果を添付しています。結果をご確認いただき、表紙のお子さんの学年・1回目に押印をしてから、全員学校へ持参してください。後期の配布時期まで、学校で保管をします。

○全員が実施をする項目：身体測定(身長・体重)・視力検査
尿検査・内科(運動器・結核検診を含む)・眼科・耳鼻科・歯科健診

○一部の学年が実施をする項目：聴力検査(1・2・3・5年)・心臓検診(1年、他学年対象者)

*欠席した場合などは、記入されていない健診もあります。
☆健康カードは、卒業時まで、毎年結果を重ねて貼っていくので、大切に扱ってください。また、健康診断で治療のお知らせをもらい、まだ病院へ行っていない人は、夏休み中にみてもらうようにしてください。

☆結果について、ご質問がありましたら、連絡帳等で保健室までお問い合わせください。



知っていますか? AED



駅や劇場、スタジアムなど、人が多く集まる場所に設置してあります。



AEDは心臓停止状態になって、けいれんを起こしている心臓に電気ショックを与え、その働きを元に戻すための機械です。心肺蘇生を行うときに役立ちます。高校生(できれば中学生も)のみなさんは、この機械を正しく使えるようにしておくことが望ましいです。

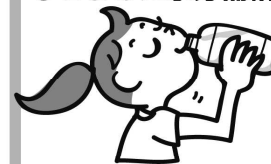


熱中症を防ごう

●暑さを避ける

炎天下のグラウンドや、しめぎった体育館などでの運動はさけましょう

●こまめに水分補給



汗をかいて、のどが渇く前に補給することがポイントです

●日ごろの体調管理

睡眠不足に気をつけ、暑くてもきちんと食事(栄養)をとりましょう



(お願い)「健康観察表」の様式が、水泳指導中は変更になりましたが、昨年度同様、夏休み中も毎日検温の上、ご記入ください。夏休み明けに回収しますので、紛失しないよう、所定の場所に置いてください。



汗をかいたら、こまめに着替えよう



あせも虫歯などは

☆今年の夏休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日記入をして、9/1に学校へもってきましょう!

