

ほけんだより7月

令和7年7月1日
墨田区立第一寺島小学校

太陽の日差しが強く、汗ばむ季節になってきました。汗は体の熱を外に逃がす役割があります。しかし、運動の後などたくさん汗をかいた時にそのままにしておくと、すずしい部屋で体が冷えすぎたり、においの原因になったりしてしまいます。タオルやハンカチを持ち歩き、汗をかいたときはしっかりとふきましょう。

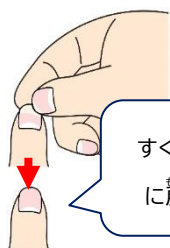


7月の保健目標
夏を健康に過ごそう

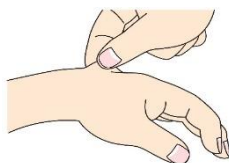


覚えておこう!!

脱水症状チェック



すぐにピンク色
に戻るかな?



爪をぐっと指で押す

爪の甲の皮膚をつまむ

3秒で元に戻らない場合は、脱水症(体に水分が足りていない)の可能性あり!

脱水症の症状

軽度

のどのかわき

ぼんやりする
食欲がない

皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる

強い疲れ 尿が少ない
頭痛 ぐったりする

ふらふらする けいれん
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

脱水症状も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症状が熱中症の始まりになる場合があります。「なんだかおかしいな」と感じたら水分補給などで早めに対処をしましょう。

すいぶんほきゅう
水分補給のポイント

一度にたくさんではなく、こまめに
少しずつ飲もう!

のどがかわく前に飲む

朝起きたとき寝る前に飲む

お風呂の前後に飲む

60~70%
は水分



子どものからだの

もし 虫にさされたら？



最近、虫刺されて保健室に来る人が増えています。我慢できずにかきむしってしまうと、傷口から入った菌が全身に広がってしまう事があります。かゆいときは、まず水や氷で冷やしてみましょう。



かきむしらない



流水で洗う



冷やす

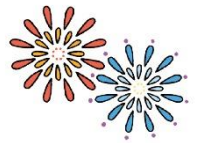


ひどいときは病院へ



保護者の皆様へ

健康カードを配布しました



今年度の定期健康診断の結果が載った健康カードを配布しました。ご確認の上、黄色いファイルを学校にご返却ください。健康カードは、成長の記録としてご自宅でご活用ください。

なお、健康カードには健康診断で指摘があった症状が記載されています。医療機関では異常が見られなかった場合にも、疾病名などが記載されます。

※恐れ入りますが、現段階では2次検査や欠席者検診の結果がカードに反映されていない場合があります。

夏休みに治療をしましょう

健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合には、お子様を通じてすでにお知らせしています。まだ医療機関を受診していない場合は、夏休み等を利用して受診や治療をお願いいたします。



胃腸炎症状にご注意ください

6月は、胃腸炎症状による欠席が増加しました。繰り返す嘔吐や下痢症状は、脱水につながりますので医療機関を受診することをおすすめします。また、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）の場合は感染力が強く、嘔吐物の処理も適切に行う必要があります。

嘔吐物等の掃除の仕方

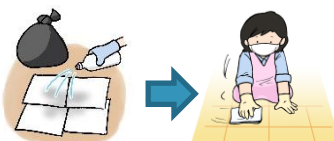
①エプロン、使い捨て手袋、マスクを着用する。

②新聞紙等で嘔吐物を覆い、外側から内側に静かに拭き取る。



③ペーパータオル等で覆う。

上から消毒液(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)をかけて10分間浸したあと、水拭きする。



④全てゴミ袋に回収する。（ゴミ袋の空気は抜かない！！）



次亜塩素酸ナトリウムの作り方

希釈方法

次亜塩素酸ナトリウム製剤

（原液濃度5%）の場合

原液10ml

（ペットボトルのキャップ2杯分）+

水 500 ml

※ノロウイルス等には消毒用のアルコールでは不十分です。