

ほけんだより

令和2年7月1日
 巽小学校保健室第5号

雨が降って、すずしい日だと思ったら、次の日は急にむし暑くなるようなこの時期は、熱中症に注意が必要です。保健委員会では、毎日大休けいと昼休けいの暑さ指数を放送でお知らせしています。外での遊びや、室内での過ごし方など、放送をよく聞いて、熱中症に注意しながらすごしてください。保健室では、OS1や、塩分チャージを準備していますが、必ず水筒をもってきてください。



7月の健康観察カードを配るので、台紙にはって、登校時には必ず健康観察カードを、持ってきてください。

夏は特に〇〇不足に注意！！

今年も「きびしい暑さになるかもしれない」と言われています。健康に関する、夏に不足しがちな3つのポイントを紹介しします。今年の夏を元気にすごすためにも、万全の暑さ対策をしましょう。



水分不足

たくさん汗をかくと、気づかないうちに体の水分が失われています。こまめに水分をとって熱中症に注意しましょう。



睡眠不足

夜になっても気温が高くて寝苦しい日が増えてきます。クーラーなどもうまく使って、暑さによる睡眠不足にならないように工夫してください。



栄養不足

暑くなると、あっさりしたものが食べがちです。量は少しでも色々な食品をバランスよく食べて栄養がたよるのを防ぎましょう。



こまめに水分とりましょう！

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ」という人は要注意！運動でたくさん汗をかいた時は、塩分や、糖分が入っているので、エネルギー補給になりますが、逆に飲みすぎると、塩分、糖分の取りすぎになります。のどが乾いたと感じた時は、水分が足りない状態になっているので、のどが乾く前に、こまめに水分をとって、熱中症を防ぎましょう。普段の水分補給は、水か、お茶が最適です。



7月のほけんぎょうじ

6月の保健室利用状況



けが **260人**



病気 **121人**

すりきず 52人、きりきず 5人
 ねんざ 11人、つきゆび 5人
 うちみ 45人、まめ 4人
 頭のけが・こぶ 12人
 つめる 7人、目のけが 8人
 歯・口のけが 5人
 虫さされ 5人、鼻血 9人
 とげ 7人、湿疹・かぶれ 16人
 爪のけが 5人、以前のケガ 23人
 その他 41人

しんどい 53人
 ねつ 1人
 あたまがいたい 14人
 おなかがいたい 37人
 はきけ・おうと 6人
 その他 10人

たくさん汗をかくので、ハンカチやタオルを必ずもってきてください。



9日(木)	検尿一次(予備日10日)
13日(月)	内科検診(1, 2年)
14日(火)	内科検診(3, 4年)
17日(金)	内科検診(5, 6年)
21日(火)	検尿二次(予備日22日)
28日(火)	耳鼻科検診(2, 4, 6年・保健調査で耳鼻科欄に記載があった人・聴力検査で聴こえにくかった人)
30日(木)	眼科検診(1~6年)

スクールカウンセラーの先生が、7月2日(木)、16日(木)の11時45分~16時45分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または担任の先生に連絡してくださいね！