

# ほけんだより

令和2年8月28日  
巽小学校保健室第7号

夏休みが終わり、2学期がスタートして2週間がすぎました。暑い日が続いていますね。暑さ指数が朝から高く、熱中症危険レベルのため外遊びができない日も続いています。今年の暑さは、マスク着用ということもあり、いつも以上に暑いと感じるのではないのでしょうか？体調をくずしやすい季節でもあります。無理をせず、調子が悪いときは、早めに休むようにしましょう。マスクをつけていると、のどの乾きに気づきにくく、水分不足になりやすいので、必ず水筒をもってきて、こまめに水分補給をしてください。



健康観察カードでの体温や体調確認は、今後も行っていきますので、台紙にはって、登校時には必ず提出してください。休日中でも忘れず検温してくださいね。

## ～休み明けに多い健康トラブル～



**頭痛**

この時期「頭痛」と来室する人が増えます。話を聞いていると、睡眠不足が原因の人も多く、テレビやゲーム、ユーチューブを見ていたからと教えてくれる人もいます。疲れを翌日に持ちこさないよう、「睡眠」を見直しましょう。

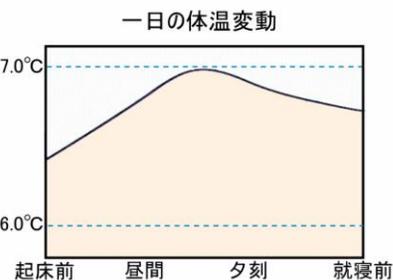
**腹痛**

便秘や下痢でお腹が痛くなり、来室する人もいます。その他、クーラーの温度が低すぎたから、起きるのが遅くて朝食が少なすぎたからなど、理由は色々。朝のゆっくりした時間も大切です。朝食をとりトイレをすませて登校しましょう。

## 体温計の計り方、それでいい？

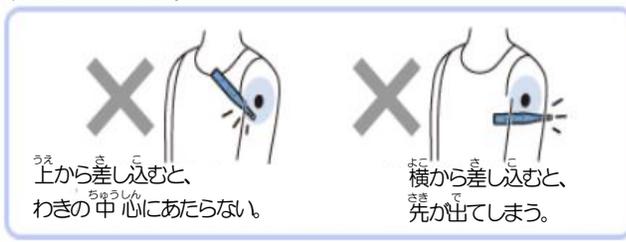
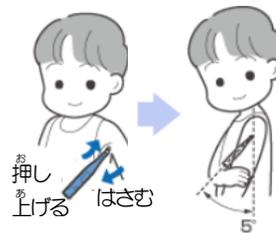


体温は起きたときが一番低く、夕方にかけて上がっていき、また夜にかけて、だんだん下がっていきます。自分の平熱をしておくことは、病気のサインを早くキャッチするのに、とても大事なことです。今年度から毎朝検温をしています。保健室での計り方をみていると、あれ？と思う人もいます。体温計の計り方をおさらいしてみましょう！！



★体温計の先をわきの中心にあてましょう。

★体温計を下から押し上げるようにして、わきではさむ。



## 8月の保健室利用状況

けが **100人**

- すりきず 22人
- つきゆび 2人
- うちみ 26人
- 頭のけが・こぶ 7人
- つめる 7人、目のけが 6人
- 歯・口のけが 2人
- 鼻血 3人
- 湿疹・かぶれ 5人
- 以前のケガ 8人 その他 12人

病気 **59人**

- しんどい 29人
- あたまがいたい 5人
- おなかのけが 12人
- はきけ・おうと 2人
- 熱中症 4人
- その他 7人

スクールカウンセラーの先生が、9月3日（木）、9月17日（木）、10月1日（木）、10月15日（木）、10月22日（木）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！

### 9月のほけんぎょうじ

1日	1, 2年 身体測定
2日	3, 4年 身体測定
3日	心電図（1年生）
4日	5, 6年 身体測定

