

—ほけんだより—

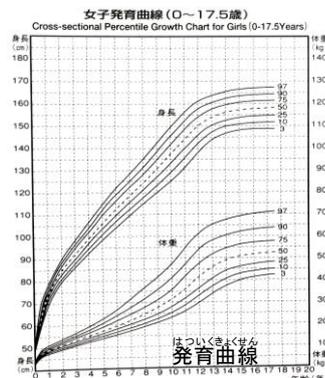
えがおだいすき



平成29年7月7日
西横野小学校 保健室
—No.6—
おうちの人と読みましょう

「けんこうれんらくぼ」をかくにんしよう

健康診断の結果を「けんこうれんらくぼ」でお知らせします。「けんこうれんらくぼ」の右ページの発育曲線に、身長と体重を書き入れて、発育のバランスをみましょう。おうちの人に確認印を押してもらい、7月12日までに担任の先生へ提出してください。



夏休み中にむし歯ちりょうをおわりにしよう!!

7月6日までにむしばのちりょうが終わった人は、12人でした。むしばは放っておくと進行してしまい、ちりょうに時間がかかり、ひどくなると永久歯でもぬかなくてはなりません。夏休み中に、必ずちりょうをすませてください。



むしばちりょうが必要な人は、**全校であと18人**



熱中症を予防しよう

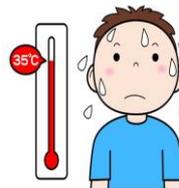


- はやね・はやおき・朝ごはん。朝ごはんでは水分と塩分をとることができる。
- 服そうは、汗をすいやすく空気を通しやすい服がおすすめ。ぼうしも必ずかぶる。
- 少しずつこまめに水分をとる。水とうを持ってこよう。
- 運動前にも水分をとる。運動中も時間を決めて休んで、水分をとる。
- 体調がわるくなったら、むりをしないで早めにまわりの人に知らせる。



熱中症にかかりやすいのは、こんなとき!

- 前の日にくらべ、急に気温が上がったときや、梅雨明けしたばかりの時期
- 気温がそれほど高くなくても、湿度が高いとき (例: 気温24℃、湿度75%でも)
- 水分をあまりとらないで、運動を続けたとき
- すいみん不足、体調がわるいとき、朝から食よくがないとき
- スポーツクラブなどの練習が続いたときの最終日前後



熱中症の対応

すぐに
すること

- ① すずしい場所に足を高くしてねかせ、衣服をゆるめる。
- ② 冷たいタオルや氷水の袋で首、わきの下、ものつけねを冷やす。
- ③ 意識があれば、水分 (スポーツドリンクや0.2%食塩水) を飲ませる。
- ④ もうろうとしている、吐く、けいれんのときは、すぐに救急車をよぶ。



プール熱にご用心（咽頭結膜熱）



アデノウイルスが原因でうつる夏かぜの一種。プールで感染することが多いため、「プール熱」と呼ばれるが、プール以外でもうつる。感染力が強い。潜伏期間は5～7日。

症状・・・39℃くらいの高熱。3～5日は高熱が続くが、1週間ほどでよくなる。
目の痛み・ごろごろする・まぶしい・充血する・のどの痛み

出席停止・・・「主要症状がなくなった後、2日を経過するまで」お医者さんの指示にしたがう。

予防・・・○ 水泳の前後に必ずシャワーをあび、うがいをする。
○ タオルはかしかりしない。夏でも手あらい・うがいをしっかりする。

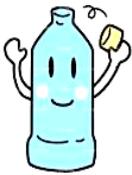
夏休み、学校へ来るときは 水とうの用意を！



夏休み中は、学校の水道水の残留塩素の濃度が低くなっています。

○ 鼓笛練習やプールへ来るときは、水とうを持ってきてください。

○ 水とうを忘れたときは、水道水をしばらく出してから飲んでください。



学校では、エコキャップ運動をおこなっています。

ペットボトルのキャップと、缶のプルトップは捨てないで、学校へもってきてください。

キャップは洗ってかわかしてもらえると、カビがはえず助かります。



7つのまちがいさがし

こたえは、ほけんしつ前にはってあります。

