すくすく 7月

令和４年７月
朝日西小学校
保健室

６月下旬から日ごとに暑さが増してきましたね。汗もたくさんでてきますので、タオルやハンカチは毎日忘れないように持ってきましょう。気温や湿度が高くなってくると、体調がくずれやすくなります。早ね・早起き・朝ごはんで夏休みまで元気にがんばりましょう！

7月の保健目標

暑さに負けない体をつくります

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症

基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下

アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病

冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

熱中症とは？

激しい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体中の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかわります。

熱中症にならないためには？

①環境に気を付ける！…室温が高い場所や風通しが悪い場所は熱中症になりやすいです。
②睡眠をしっかりとる！…前日のつかれが取れていないと体調不良の原因になります。
③水分と塩分をとる！…熱中症予防には水分と塩分が欠かせません。水分補給はもちろん、朝ごはんには塩分補給の意味もあるので、しっかり朝ごはんも食べましょう。

保護者の方へ

○健康診断について

健康診断も、秋に脊柱側わん検査を残すのみとなりました。内科検診・耳鼻科検診・歯科健診・視力検査・尿検査・心臓検診の結果をお配りしています。受診のおすすめのお手紙の場合は、早めの病院受診と受診結果の提出をお願いいたします。

○希望される方は色覚検査を受けることができます

先天性色覚異常は男子の約５％（２０人に１人）、女子の約0.2％（５００人に１人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人に自覚のない場合が多く、検査を受けるまで気づかない場合が少なくなりません。もし、ぬりえやものを見た時に色間違えが多いなど、心配な点がありましたら、養護教諭（中村・古川）か担任の先生までお声かけください。

○子ども医療電話相談事業について

休日・夜間等で医療機関を受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処してよいか迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話できる制度があります。

利用のおおまかな流れ

❶ 短縮番号「# 8000」にかける（全国同一）
❷ 都道府県ごとの相談窓口に自動転送される
❸ 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

実施時間帯等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます。夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、お子さんが外出先で体調を崩すことも考えられます。いざという時に、活用していただけたらと思います。

#8000に関する厚生労働省のHPはコチラから