



すくすく



令和6年7月
朝日西小学校
保健室

いよいよ夏本番、登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。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。熱中症には十分気をつけましょう。外の暑さとエアコンのきいた部屋の涼しさによる温度差で体調を崩さないようにしましょうね。

1学期も残り2週間ほどとなりました。終業式の日まで、早ね・早起き・朝ごはんで元気に過ごすことが出来るように体調管理をしっかりと行いましょう！

7月の保健目標

暑さに負けない体をつくります

熱中症！なりやすいのはどんな日…？

- * 日差しが強い日 * 気温や湿度が高い日
- * 前日よりも急に気温が上がった日
- * 風の弱い日
- ※ 梅雨明け直後は特に要注意！！



◇上手に水分補給をする

- ☆こまめに水分をとる。
- ☆運動するときは運動の前、途中、後にも水分をとる。

◇夏も下着着用、外では帽子をかぶる

- ☆下着が汗を吸い取り、皮膚表面の汗が蒸発しやすくなります。

◇睡眠と栄養をきちんととる

- ☆睡眠をしっかりととること、3食しっかりとご飯を食べることは健康な生活を送るうえでとても大切なことです。

「まさか！」に注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。



保護者の方へ



○健康診断について

健康診断も、秋に脊柱側弯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す。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（遠藤）が担任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

- ① 短縮番号「# 8000」にかける（全国同一）
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 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。また、全国版救急受診アプリ「Q助（きゅーすけ）」は、症状の緊急度を素早く判定して、救急車を呼び目安になります。いざという時に、ご活用ください。

#8000に関する
厚生労働省の
HPは
こちらから



忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、
どんな姿を
想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。

さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください！