

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
小平第十三小学校
保健室

7月の保健目標 夏を元気にすごそう

ちよつとずつ +こまめに 夏の水分ほきゆう



暑さがきびしくなるこの時期に気を付けたい熱中症。その予防として水分補給が大切なことはみなさんよく知っていると思いますが、水分を「ちよつとずつ」「こまめに」とることがポイントです。どうしてだと思いますか？
暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。ですから、のどがかわいてからたくさん飲むのではなく、「ちよつとずつ」「こまめに」なのです。運動や体を動かす活動の際は、運動後だけでなく、運動前にもしっかりと水分補給してくださいね。

水分補給に適した飲み物

◎水・麦茶

ふだんの水分補給におすすめ。

○スポーツドリンク

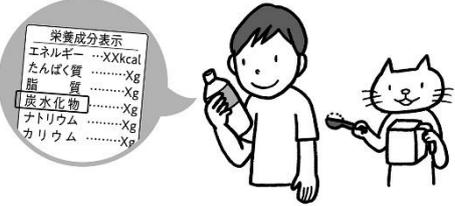
運動などで大量に汗をかいたら、塩分も補給を。
ただし砂糖も多く入っているので飲みすぎには注意。

△甘いジュース・炭酸飲料

糖分の取りすぎは、むし歯や肥満につながることもあるので控えめに。



砂糖の量は 炭水化物のところを確認しよう



汗をかいたらいつでもさっとふけるように、汗ふきタオルも持ってくるようにしましょう。
あせもの予防や、冷房が寒いときに、肩やひざにかけることもできますよ。



のぼせて鼻血を出す人が増えています。
ティッシュがあればあわてないですね。

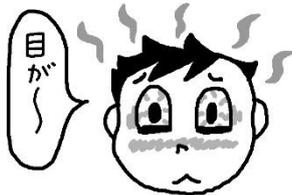
おうちの方へ 夏かぜといっても…

ふつうのかぜ以外に、いわゆる「夏かぜ」といわれるものには、次のようなものがあります。

プール熱 (咽頭結膜炎)

ヘルパンギーナ

手足口病



目がか

とくちょう
特徴

- ◎高い熱が出る(38℃以上)
- ◎目が真っ赤に充血する
- ◎のどがはれる



のどが

- ◎高い熱が出る(38℃以上)
- ◎のどの痛み
- ◎のどの奥のほうに水ぼうがができる



ボツボツ

- ◎発熱(高くなることもある)
- ◎のどの痛み
- ◎手や足、口の中に、水ぼうがのような発疹が出る



このような症状が見られるときは、すぐに病院へ！

※これらの感染症と診断された場合は学校へお知らせください。

感染症情報

現在東京都では「溶連菌感染症」と「手足口病」が流行警報レベルです。本校では、特定の感染症・症状が多く発生している状況はありません。

定期健康診断の記録を持ち帰ります 御確認ください

4月から行ってきた定期健康診断の結果を記載した、「定期健康診断の記録」を本日(7/1)配付しました。御確認の上、御家庭で保管をお願いいたします。

ほけんだより5月号でもお知らせした通り、小平市では令和6年度より、従来の「健康カード」から「定期健康診断の記録」・「発育の記録」(9月・1月)を配付して(学校への返却不要)、保護者様にお子様の健康状態等をお知らせするよう仕様が変更になりました。昨年度まで使用していた「健康カード」もこの度一緒に持ち帰ります。

なお、各検査・検診で医療機関での治療・検査が必要とされた児童へは、その都度「受診のおすすめ」(カラー用紙)をお渡ししています。できるだけ早い時期に受診していただけますようお願いいたします。また、受診の結果「異常なし」と診断されている場合も、「定期健康診断の記録」には学校検診の際の記録が記載されています。御了承ください。

★聴力検査は、1・2・3・5年生で行うため、4・6年生は検査なしで空欄です。

★心雑音など()書きのものは、所見はありましたが経過をみてよいと校医から伝えられているものです。御心配がありましたらかかりつけ医に御相談ください。

★「健康カード」は捨てずに保管し、過去の結果と見比べてみてください。また裏面の成長曲線に身長と体重の点を打っていき、曲線のカーブに沿っているか変化を見ていきましょう。