

新井北小学校 保健室

# ほけんだより

令和6年5月10日

## もうすぐ 体育大会 ~力を発揮するために~

気温が上昇してきました。当日は暑さが厳しいことが予想されます。毎年5月でも熱中症の救急搬送がありますので、熱中症を予防し、思う存分に力を発揮して1人1人が輝く体育大会になることを願っています。

### 熱中症の予防

- ① 登下校や外で遊ぶ時は、帽子をかぶろう!
- ② こまめに水分をとろう!
- ③ 朝ごはんを食べて登校しよう!
- ④ 早寝早起きをしよう!

しっかり  
睡眠  
きちんと  
朝食



### 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



湯船にしっかりつかり、  
からだを芯まで温め  
汗を出す!



汗をかいたら  
水分補給も  
しっかりして  
ください!

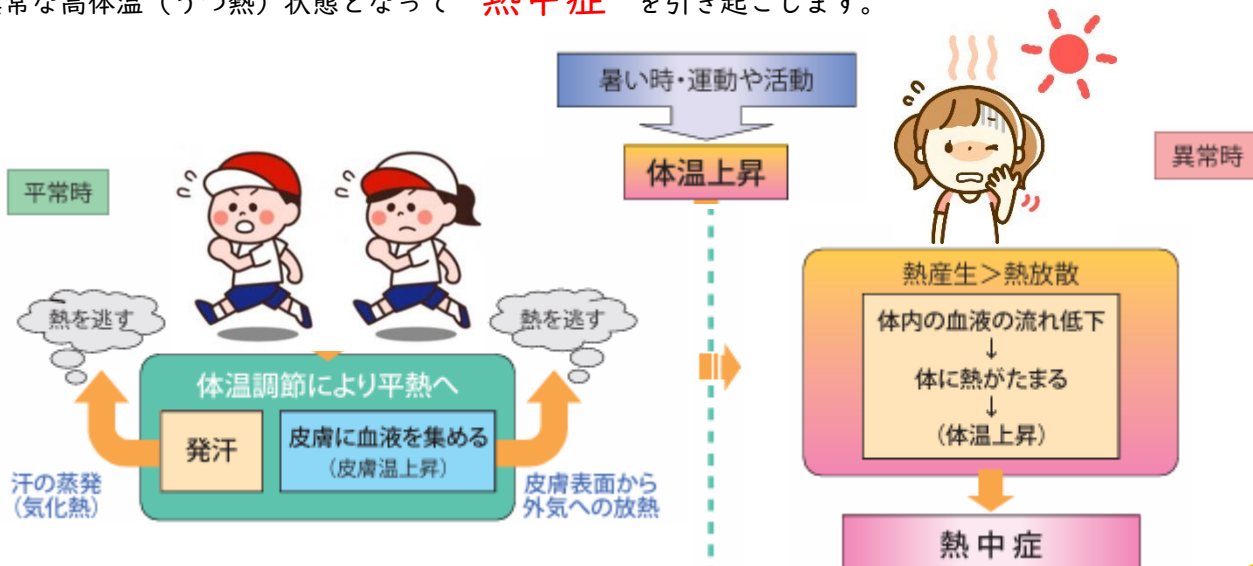
1週間くらいで順化はできますが...  
熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします!



## 熱中症となるメカニズム

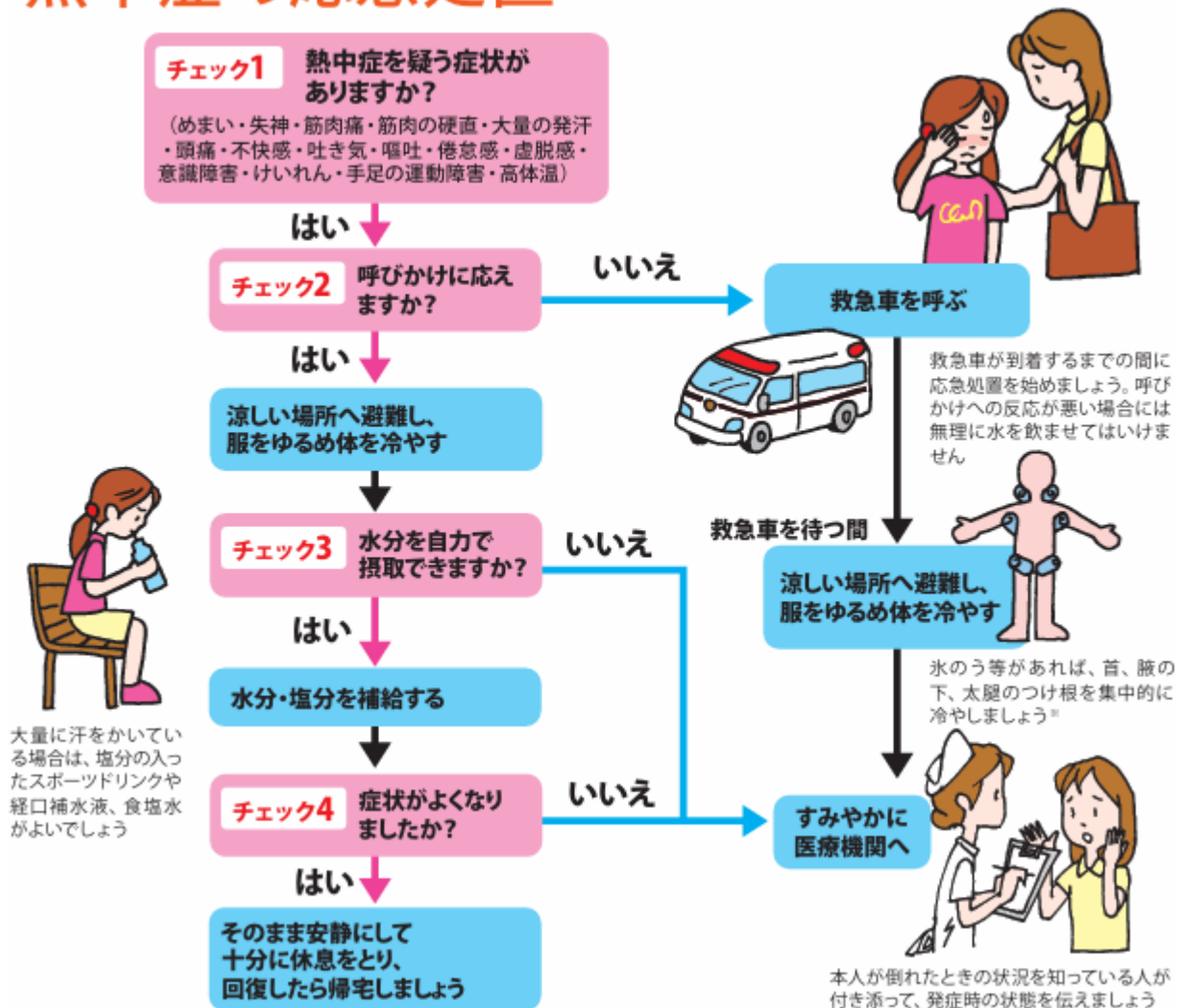
体の中の水分が不足して十分な汗がかけなくなったり、血液がなんらかの理由でドロドロになって血液の流れが悪くなってしまうと、体温調節機能が働かなくなります。

体温調節機能が働かなくなると、体の中で発生した熱が体の外に放出されずにそのまま残ってしまい、異常な高体温（うつ熱）状態となって **熱中症** を引き起こします。



## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。



## 4月の 保健室より

新学期が始まり、進級・進学したことや新たな出会いに、わくわくドキドキした時間を子どもたちも、お家の方も過ごしたことと思います。

保健室の来室は、1日平均12人でした。1か月張り切ってがんばったのではないのでしょうか。後半になると、疲れが出たのか、気候のせい、体調を崩すお子さんが増えてきました。

保健室では、内科と外科に分けて記録を書いています。内科は自分の症状だけでなく、今どうしたいかを考えてもらっています。まだ「分からない」と答える子どもも少なくないですが、自分の症状や希望を言える子どもになってほしいと思っています。

外科では、まず、「いつ」「どこで」「どの部位が」「どうなった」を話してもらいます。上手に説明してくれる子どもが多く、驚いています。きちんと説明できるのは素晴らしいですね。

また、「いたみのものさし」を使用しています。痛みの程度は人それぞれ感じ方が異なります。「いたみのものさし」を使うと、「今は3くらいかな…」と痛みを伝えることができます。自分の体に関心を持ち、大切にできる子どもを育てよう、お手伝いできればと考えています。

## 足元から健康への一步！足に優しい靴を見極めましょう

お子さんの靴のサイズは足に合っていますか？きつくて足が痛くなったり、ゆるくてぬげて転んでけがをしてしまったり…。これから体育大会もあり、ますます外での活動が活発になってきます。お子さんの靴のサイズの確認をお願いします。

### 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- 
- ①甲の高さが調節できる？**  
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
  - ②つま先は広く厚みがある？**  
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
  - ③つま先は少し反りあがってる？**  
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
  - ④かかと部はフィットしてる？**  
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
  - ⑤靴底に適度な弾力がある？**  
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
  - ⑥足が曲がる位置で靴も曲がる？**  
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



4月号でお伝えした通り、5月も健康診断があります。各種問診等のご提出ありがとうございました。各種健診の参考にさせていただきます。

健康診断が終了次第、医療機関受診のお知らせを配付しますので、早めの受診にご協力をお願いします。なお、先日行いました視力検査の結果は、眼科検診が終了し次第、順次配付予定ですので、ご承知おきください。