

こころとからだ

平成29年6月20日
第4号 新井北小学校
保健室から保護者の皆様へ

発育測定や各種健康診断の結果を記入した「けんこうのきろくカード」をお返しします。あわせて、健康診断の結果、受診が必要なお子さんには受診をすすめる文書もお渡しします。お子さんといっしょにご覧になって、成長の具合や体のことなどをお話してください。

「けんこうのきろくカード」は押印後、学級担任に提出してください。



- ① 学校で学習や運動などを行う上で注意すべきことがないかを調べ、疑わしいことがあれば、受診し診断してもらうため

成長期でどんどん変わっていく体の様子を知り、日常生活に支障がないか、体の不調の原因は何か、自分では気付きにくい病気にかかっていないかを知るためです。

- ② 子どもが自分自身の体のことをよく知り、自分の体に興味をもつ機会にするため

自分自身の体のことをよく知り体に興味をもつということは、自分の体に合わせてより健康に生活していく力を育てることにつながります。さらに自分や他人の生命を大切にすることを育てることにもなります。

健康診断 は 自分自身 を 知る チャンス

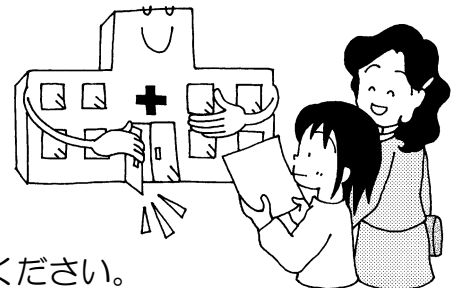
・・・として、ご家庭でも健康のことや体のことについて話しかけてみてください。

健康診断の結果について

健康診断で異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡しします。学校では限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックする方法をとっています。内容を御確認いただき、専門医にご相談ください。

医療機関を受診されましたら、「結果のお知らせ」を学校へ提出ください。

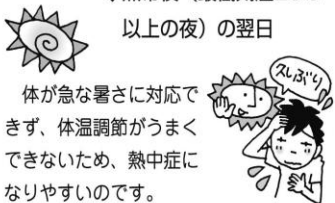
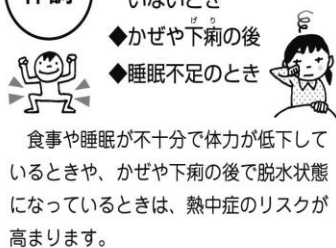
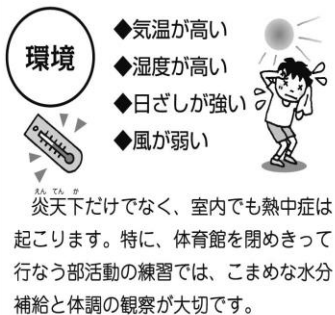
結果についてのおたずねや何か気になることがありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。



熱中症に気をつけましょう。

プール授業が始まり、これから暑さ本番の時期を迎えます。登下校時に帽子をかぶる、水筒の携行など、ご協力をよろしくお願いいたします。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p> 	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p> 
---	--	---

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

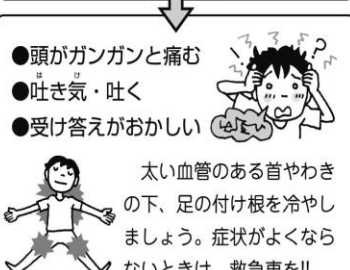
涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。



さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

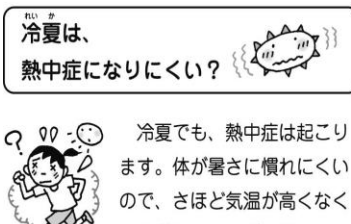
太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなるようには、救急車を!!



では、こんな場合は？

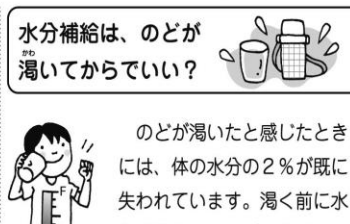
冷夏は、熱中症になりにくい？

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。



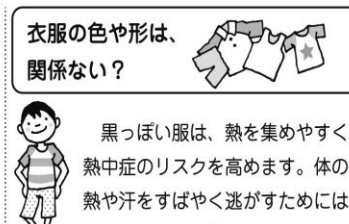
水分補給は、のどが潤いてからでいい？

のどが潤いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をすることが大切です。



衣服の色や形は、関係ない？

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。



参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

ねる時間の遅いお子さんが多いようです。

生活チェックカードの取組へのご協力、ありがとうございました。2年生以上のお子さんには、昨年度の生活チェックカードも一緒に渡し、「去年の自分をこえよう！」を合い言葉に取り組みました。

保健室に届いた生活チェックカードを見ると、昨年同様ねる時間の遅いお子さんが多いようです。低学年は9時、中学年は9時30分、高学年は10時までには布団に入ることを目標に取り組みましたが、なかなか守れないようです。生活チェック週間中に限らず、早く布団に入れるような生活を過ごせるようお願いいたします。

元気のもと

早寝

早起き

朝ごはん

