

ほけんだより

2023年 7月

安倍小・保健室/No.4
2023.7.13

休み時間になると大急ぎで、運動場に出て行く子どもたちや、チャイムと同時に、体中からポタポタと汗を落としながら、教室へ戻っていく子どもたちがたくさんいます。ハンカチやタオルは、すぐに使えるように持ち歩きましょう。

さて、この時期は、「**熱中症**」に**注意!** しんどくなる前の「**予防**」が大切です。こまめに水分補給をおこなうなどして、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		



熱中症計で、暑さ指数 31°Cの数値が出ると、外での遊びは危険とみなし、原則運動場での遊びは禁止となります。7月に入り、昼休み、運動場遊びができなかった日が多くありました。

寝る直前まで、スマホやゲームをしている児童。長時間見続けている児童も…
この夏休み、保護者の皆様のご協力が必要です。
よろしく願っています。

6月、2~6年生対象に、自分の生活を見直すきっかけとするため、「元気もりもりチェック」で早ね・早起き・朝ごはん・メディアの使用時間を1週間続けてチェックしました。

夏休みにも、全校生を対象に「元気もりもりチェック・夏休みバージョン」を実施します。特に、下記のような「アウトメディアにチャレンジ!」にも挑戦して、メディアと上手に付き合う方法を見つけたいきましょう。

アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っで決めましょう。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかるといいですね。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ 38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など	手足口病 口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など	咽頭結膜熱(プール熱) 38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など
---	------------------------------------	---



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

