

# ほけんだより



西小学校  
保健室  
R5. 6. 30  
第4号

7月7日は七夕。短冊の始まりは江戸時代。字を学んだ子どもたちが「もっと字が上手になりますように!」と願ったことが始まりとされています。みなさんにも「もっとできるようになりたい!」と思うことがありますね。短冊にしたためて、チャレンジしてみましょう。すこやか週間です。願いを書いて取り組むのもいいですね。



## 7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

すこやか週間が始まっています



クイズ 答えは右の下にあります。

### 汗っかきは誰?

汗っかきだと思える動物を選ぼう。

- ① ヒト
- ② ペンギン
- ③ ウマ

過ぎすためだね。ペンギンには汗腺(汗が出る穴)がないから、汗をかかないよ。

低学年は早寝、早起き、朝の歯みがきなどを、高学年は早寝早起きに加え、メディアの使用時間を決めて、各自でメディアコントロールに取り組む1週間です。

### 健康診断が終了しました

4月から始まった今年度の定期健康診断が終了しました。検査の結果は7月中旬に配付される健康手帳で確認してください。歯科検診の結果は全員に配付されていますが、他の検査については異常が認められた人にもみ治療のお勧めの用紙が配付されています。

検査項目	肥満度 20% 以上	視力検査で A以外	乳歯・永久歯 におし歯有	歯みがきで みがき残し あり	耳鼻科検診・ 聴力検査で 異常有	内科検診で 異常有	眼科検診で 異常有
男子	28人↓	91人↑	23人↓	29人↑	9人↓	31人↑	11人↑
女子	13人→	72人↑	20人↓	27人↑	5人↓	18人↑	8人↑

### 保護者の皆様へ

第1回のすこやか週間の取組を行っています。7月5日にすこやか西っ子を持ち帰りますので、サインをお願いします。子どもたちの早寝早起きへのチャレンジは規則正しい生活の第一歩です。今後の励ましと日ごろからの早寝早起きの習慣へのご協力をお願い致します。

## 熱中症! 再確認しましょう!

これからが本格的に注意が必要です

危険! 熱中症が 起りやすい 3条件

からだ  
・栄養不足  
・体調不良  
・脱水状態 (下痢など)

行動  
・激しい運動  
・慣れない運動  
・水分をとっていない

環境  
・気温(室温)、湿度が高い  
・日差しが強い  
・風が弱い  
・急に暑くなった



症状からどの程度の熱中症なのかの判断と処置を知りましょう

### 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。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

### 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	手足口病	咽頭結膜熱(プール熱)
38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など	口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など	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。

クイズ: 汗っかきは誰? クイズの答え: ①③ペンギンには汗を出す穴がないので、汗をかかないですよ。