ほけんだより

れいわ ねんと かわかみしょうかっこう ほけんしっ 今和5年度 川上小学校 保健室



7月になりました。6月から梅雨に入り、蒸し暑い日が多くなっています。湿度が高い日は、気温が高くなくても暑さ指数 (WBGT) が高くなって、

7月の健康目標

なっ げんき す 夏を元気に過ごそう

^{ねっちゅうしょう} 熱 中 症 になりやすい環 境 になります。 のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。

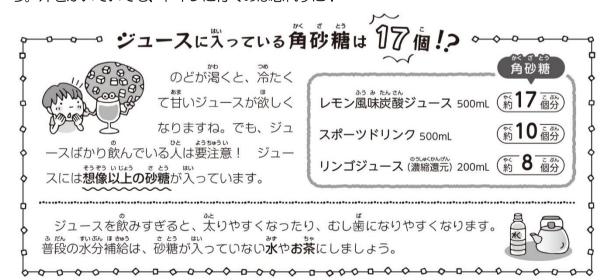
◆水分補給のタイミングは◆

学校でしんどくなってしまって保健室に来た人に、

韓ごはんに何を食べたか聞くと、ごはん
やパンはしっかり食べていても、飲み物をまったく飲んでいないということがよくあります。

動痛やしんどさは、
体内の水分が不足しているサインかもしれません。

食事中はもちろん、朝起きた時、運動する前と後、夜寝る前などに水分をとるように意識してみましょう。のどがかわいたからといって、冷たい飲み物を繋がいよく飲むのはやめましょう。 洋をかいていても、トイレに行くのは忘れずに!



◆1学期の保健室のようす◆

がったがったいだいほけんしつ き ひと 4月から6月の間に保健室に来た人は、

けがをした人が372人、体調が悪くなった ひと 人が127人で、あわせて499人でした。

	がつ 4月	がう 5月	がつ6月
外科	100	131	141
ないか内科	19	61	47

生活委員会では、6月の廊下でのけがの件数を調査していました。6月中、廊下でのけがは4件ありました。廊下は道路と同じで、みんなが通る道です。安全に通ることができるように、は「はしらない」と「さわがない」の「みぎがわを」というはさみのルールを守りましょう。 学校で熱が出たり、嘔吐してしまったり、しんどくなって望遠する人もいました。 愛休みも 元気に過ごせるように、「早寝早起き、こまめに手洗い、しっかり食事、適度に運動を忘れないでくださいね。



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。

で あら 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、 はくよく & しん くち なか まいほう 食欲不振、口の中の水疱など

年足口病

くち なか て 口の中、手のひら、指、をし うら すいほう 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、曽の充血など



★保護者の皆さまへ◆健康診断の記録について◆

1 学期末に「健康診断の記録」を配付しますので、今年度の健康診断の結果についてご確認ください。なお、健康診断後の受診状況については「健康診断の記録」には載っていませんので、ご了承ください。

健康診断の結果、医師より受診や経過観察の指示があった 児童については、すでに個別にお手紙を配付しています。受 診された場合は、受診報告書を学校までご提出ください。

