

ほけんだより

令和元年6月7日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川沙織

初夏の風に肌も汗ばむ頃、プール開きの季節となりました。校庭では、休み時間汗びっしょりになって元気に遊ぶ子供たちの姿が見られます。一方で、外に出た後に「気持ちが悪い」「頭が痛い」という軽い熱中症症状を訴える児童も増えています。まだ暑さに慣れていないこの時期は、真夏よりも熱中症になりやすいとも言われています。この時期こそ生活リズムを見直し、こまめな水分補給をしながら、熱中症を起こしにくい体をつくっていくことが大切です。最適な水分について、ぜひ裏面をご覧ください。ご家庭でも話してみてください。

先月(5月)の感染症状況・インフルエンザ(1名)



健康診断が終わりました

保護者の皆様ご協力ありがとうございました。

定期健康診断の記録を配布します。返却の必要はありません。入学式に配布している健康手帳などに転記し、成長の記録として残していただくとよいと思います。

- ・内科、眼科、耳鼻科で未受診、未治療があるお子さんは、プールへの参加ができません。プール開きまでに医療機関への受診をお願いいたします。
- ・各検診で異常がなかった場合は、お知らせを渡していませんのでこの記録用紙で確認してください。
- ・4年生の希望者に行う色覚検査は、25日(火)に実施します。色覚検査は定期健康診断の項目にはないため、検査を受けた児童全員に結果のお知らせを配布します。

よい歯のバッジを配布します



歯科検診の時にむし歯や歯周病などがなかった子や、すでに歯科を受診し、治療をした子により歯のバッジを配布します。

今回、歯列などでお知らせを配布した児童も多くいます。歯列で経過観察中であり、近日に受診の予定がない場合は、保護者の方がその旨を記入し、提出いただいても構いません。

今回バッジをもらえなかった子も治療が終了し、お知らせの紙を提出した時点で渡します。

鼻血の手当正しくできる？

昨年度、「鼻血が出ました～」とポタポタ垂れる血を手で受け止めながら来室する児童が多く、その度に「ここ(以下の部位を参照)を押さえると、止まるよ、ポタポタ垂れることもないから洋服も汚れないよ」と話をしていました。そこで保健委員会の児童が鼻血の止め方を伝えるべく取組をしました。すると鼻血で保健室に来る児童が減りました。おそらく、自分で対処できるようになったのだと思います。

気温が高くなってきて、今年も鼻血を出す子が増えてきました。保健委員会では、「鼻血の止め方を教えてあげよう!」ということで、今年は保健室や1年生の教室を中心に伝えていく予定です。ぜひ夏前にご家庭でも話題にいただき、『鼻血が出たら押さえる』ことを伝えていただければと思います。

正しくない手当て



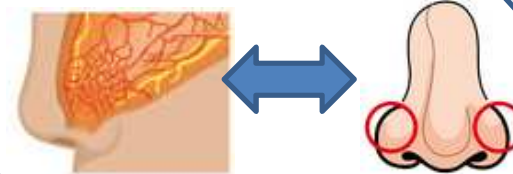
上を向くと喉に血液が回ってしまう。

正しい手当て



鼻を押さえて下を向くのが正解!!

どこを押さえるといいの？



鼻血は、小鼻のキーゼルバツハ部位という静脈が集中しているところの血管が切れる状態のため、小鼻を強く押さえると止まる!!鼻筋を押さえる人が多いけど、これでは止まらない。

上手な水分補給を!

熱中症を予防するために水分を!と言われますが、みなさんは何を飲んでますか? 内科健診の際、校医の本橋先生に伺ってみました。スポーツの時は、スポーツドリンクが必要と思われがちですが、小学生の運動量でスポーツドリンクが必要なことはほぼなく、むしろ日常的に飲むと糖分の摂り過ぎになります。夏場のスポーツクラブで大量の汗をかく場合は、かなり薄めたスポーツドリンクか塩飴などが適当であり、日常的には水かお茶が最も適切な水分補給ということでした。ぜひご家庭でも話してみてください。学校で熱中症が疑われる場合は、保健室に経口補水液を用意して対応させていただきます。