

# 保健だより

令和2年度  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 谷田 弘子  
養護教諭 浅賀 雅子

7月号

こんげつ けんこうもくひょう  
今月の健康目標  
なつ けんこう  
夏を健康にすごそう

## いよいよ暑い夏がやってきます！！

大雨が降り、気温が下がったと思えば、30度を超える真夏日になったりと、安定しない天気が続きますね。気温差があるこの時期は体調をくずしやすい時期でもあります。体調が悪く、免疫力が落ちてしていると、感染症にかかりやすくなってしまいます。また7月は熱中症にかかりやすいです。こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。そして本格的な夏にむけて、栄養のある食事と睡眠をたくさんとって、この季節を元気に過ごしましょう。



## ねっちゅうしょう 熱中症とは？



暑く、しつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起ることを熱中症といいます。



熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

## ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状 ~熱中症には十分注意しよう~

### けいしょうど 軽症度

手足や腹筋などに痛みをともなつたけいれんや失神（数秒間程度のもの）



### ちゅうとうど 中等度

めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合っ起る



### じゅうしょうど 重症度

意識障害、おかしい発言、過呼吸、ショック症状などが重なり合っ起る



## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症は予防できます！！

☆ **食事はしっかり食べ、すいみんを十分とる。**

すいみん不足・体調不良の時は、熱中症にかかりやすいです。

☆ **暑い時はこまめに休む！**

☆ **水分をしっかりとる！**

☆ **服装を工夫しよう！**

黒っぽい色の服は、熱を吸収して暑くなるため、白っぽい服にする。直射日光をさけるために、ぼうしをかぶる。



水分の上手な取り方は下に書いてあります

## じょうず すいぶん と かた 上手な水分の取り方

① **飲むタイミングは…「のどがかわいた」と感じる前**

「のどがかわいたな〜」と思った時には、体はかなり水分が足りていない状態（脱水）。飲んだ水が体に吸収されるまで時間がかかるので、のどがかわく前に水分をとりましょう。\*体育の前と後には必ず水分をとりましょう!!

② **飲む量は…1度にコップ1杯位**

一気に飲みすぎると、お腹が痛くなってしまいます。また、1度にたくさん水分をとりすぎると胃液が薄まって、消化不良になってしまうことも。

③ **飲み物の温度…冷やしすぎない**

冷やしすぎたものは、胃や腸に負担がかかってしまうので、常温か、5~15℃程度に冷やしたものがおすすめ。

かいめ 2回目

ぬの はいふ 布マスクを配付いたしました。



6月末に新型コロナウイルス感染症予防対策として国からの布マスクを配付いたしました。学校に持ってくるのを忘れてしまったり、落としてしまったり、なくしてしまったり、よごれてしまったり…そんな時のために予備マスクとしてランドセルに入れておくなどぜひご活用ください。

7月の保健予定は裏面をごらんください。

# がっ ほけん よてい 7月の保健予定のおしらせです

がっ よてい けんこうしんだんにってい りんじきゅうこう かんせんしょうよぼうたいさく かんけい えんき  
4月に予定していた健康診断日程ですが、臨時休校や感染症予防対策の関係で延期をしていました。

がっこうい せんせい けんこうしんだん がついこう おこな  
学校医の先生による健康診断は9月以降に行います。

がっ はついくそくてい しりょくけんさ い か ないよう かんせんしょうよぼうたいさく じゅうぶん  
7月に行う発育測定と視力検査ですが、以下の内容で感染症予防対策を十分に行ってまいります。

- けんしん おこな ほけんしつ つね まど あ かんき おこな  
・健診を行う保健室は常に窓とドアを開け換気を行います。
- みっせつ いってい かんかく あ おこな  
・密接にならないよう一定の間隔を空けて行います。
- みっしゅう にゅうしつにんすう さいしょうげん  
・密集にならないよう入室人数を最小限におさえます。
- にゅうしつぜんご しゅししょうどく てあら おこな  
・入室前後に手指消毒や手洗いを行います。
- そくてい しょう しんちょうけい たいじゅうけい ひとり しょう しょうどく おこな  
・測定に使用する身長計および体重計は、一人が使用したごとに消毒を行います。
- しりょくけんさ しゃがんし しょう て かため おお けんさ おこな  
・視力検査では、遮眼子を使用せずに手で片目を覆い検査を行います。

けんさこうもく 検査項目	にってい 日程	がくねん 学年	びこう 備考
はついくそくてい 発育測定	がっ にち げつ 7月6日(月)	ねんせい 3年生	たいそうぎ き そくてい ・体操着を着て測定。
	がっ にち か 7月7日(火)	ねんせい 2年生	そくてい さまた かみがた ・測定を妨げるような髪型はしてこない。
	がっ にち すい 7月8日(水)	ねんせい 1年生	かみ かた ひと ・髪が肩にかかる人は結ぶ。
	がっ にち きん 7月10日(金)	ねんせい 6年生	き ・つめを切ってくる。
	がっ にち ど 7月11日(土)	ねんせい 4年生	
	がっ にち げつ 7月13日(月)	ねんせい 5年生	
にょうけん さかいしゅう 尿検査回収	がっ にち か 7月14日(火)	ぜんがくねん 全学年	あさ にょう と 朝の尿を取ってくる。
しりょくけんさ 視力検査	がっ にち すい 7月15日(水)	ねんせい 3年生	も ひと ・メガネを持っている人はメガネを持ってくる。
	がっ にち もく 7月16日(木)	ねんせい 2年生	き ・つめを切ってくる。
	がっ にち きん 7月17日(金)	ねんせい 1年生	
	がっ にち げつ 7月20日(月)	ねんせい 6年生	
	がっ にち か 7月21日(火)	ねんせい 5年生	
	がっ にち すい 7月22日(水)	ねんせい 4年生	