

*おうちの方と
いっしょに読みましょう

もうすぐ待ちに待った夏休みです。6月後半から始まった水泳では、みんな楽しそうに参加しています。急に暑くなったせいか、体調が悪くなる人が多いです。特に、「腹痛」や「気持ちがわるい」と言って保健室に来る人が自立ちます。習い事で遅く帰ったために寝不足だったり、寝坊して朝食を食べてこなかったりしたことが、体調不良の原因だったという人もいます。体調が悪いときは、まずはしっかり睡眠をとるようにしましょう。

☆夏を健康に過ごすために

夏休みは生活習慣が乱れやすくなります。よく食べ、よく寝ることは熱中症予防にもなります。以下のような生活に関する約束事を、おうちの人と決めましょう。

□ 夜更かししない。
22時から夜中の2時頃までに眠っていると成長ホルモンがたくさん出ます。

□ 歯みがきを忘れない。
スポーツ飲料は糖分が多く含まれるものがあるので、虫歯になりやすくなります。

□ 早起きして、朝ごはんを食べる。
朝日を浴びて、朝ごはんもしっかりたべると、脳が活性化します。

□ 部屋のクーラーをかけすぎない。
涼しすぎる部屋にいと体も冷えて、風邪をひきやすい体になってしまいます。

□ しっかり虫よけをしよう。《油断大敵！ハチ、アブ、ブヨ、毛虫…》
楽しい計画が虫さされで悲しい思い出にならないように、虫対策も大切です。キャンプなど自然の中で過ごすときは、長袖、長ズボンを着たり、アブなどにも効く虫よけ剤を使用したりしましょう。また、ブヨは「ハッカ」の臭いが苦手です。汗をさっぱりと拭き取るシートはハッカが含まれているものもあり、ブヨ対策に有効だそうです。



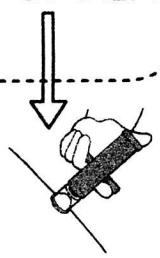
☆虫に気をつけよう！



蚊からうつる「デング熱」
デングウイルスを持った蚊(主にヒトスジシマカ)に刺されて起こる感染症。高熱、頭痛、関節痛、発疹などが起こる。ほかにも「シカウイルス感染症」という蚊からうつる感染症がある。

毒がある「セアカゴケグモ」
黒の体に赤い模様があるクモ。かまれると5~60分で強い痛みが出る。植木ばちや、ベンチの下など、様々な所にひそんでいる。見つけたら、落ち着いて、その場をはなれるとよい。

「アブとブヨのちがい」
ブヨは2~3ミリだが、アブは2~3センチと大きい。どちらも皮膚を噛んで血を吸う。アブに噛まれたときは、まず洗って冷やす。ブヨは毒素を抜く。ポイズンリムーバーという道具を使うとよい。



かゆいところを冷やしつつ、ステロイド系の市販薬で炎症をおさえるとよいですが、ひどい場合は受診し、プールに入ってよいか、医師に確認してください。特に毛虫の毒の場合は、全身に発疹がひろがることがあるので、早めに受診しましょう。

☆20日に「定期健康診断の記録」を配付します。

返却不要

6月ほけんだよりでお知らせしましたが、定期健康診断の結果を一覧表にしたプリントを20日にお渡しします。返却の必要はありません。ご家庭で保管してください。

〈成長曲線について〉

「ほけんだより」の裏面に成長曲線の表を載せました。ぜひ、お子さんの値を表に印をつけて、線でつなげてみてください。何歳から始めても構いません。平均より上でも下でも、描かれている曲線に沿っていれば正常に成長していると言えます。詳しくは裏面を参考にしてください。

〈以下の場合、受診をおすすめします。〉

- 身長が-2SD以下の場合、低身長が疑われます。
 - 曲線（体重）をまたいで、急激に右下がりになっている場合は、「思春期やせ症」が疑われます。
 - 曲線（体重）をまたいで、上がっている場合は、肥満傾向が考えられます。経過をしっかりとみていく必要があります。心配な様子がありましたら、受診しましょう。
 - 曲線（身長）が急に上がっている、または下がっている場合、成長障害が疑われます。
- 保健室でも、気になる児童については成長曲線を調べて、ご連絡をすることがあります。ご理解ください。



☆治療について

定期健康診断で治療や指導が必要と言われて、まだ受診していない人は、夏休みがチャンスです！「受診のすすめ」をなくしてしまった場合はお知らせください。再発行します。

歯科（A4黄色用紙）… 該当者のみ

「歯垢」に該当している場合、歯垢で虫歯が埋まっているため、検診時に虫歯を見落としていることがあります。歯科医院での治療または指導を受けましょう。



視力（A4黄緑色用紙）… B・C・Dと判定された人に配付

眼科を受診してください。放置するとさらに視力が低下する恐れがあります。

学校でBやCと判定されても、眼科で検査すると視力が1.0以上と判定されることがあります。検査器具や環境等で、学校では正確に判定できませんので、ご了承ください。

☆夏休みは、靴の確認を！ 靴のトラブルにも注意！

「足先や足の横がきつい」、「靴の布や中敷きに穴があいている」、「かかとがつぶれている」、「靴底がすり減り変形している」こんな状態が1つでもあてはまれば、靴の買い換えどきです。学校では、上履きがひどく汚れている児童も見かけます。ぜひ夏休み中に、新しい上履きや外靴の購入を検討してみてください。

《靴を購入する際のポイント》必ず、試し履きをしましょう。

- ジャストサイズを選びましょう。…表示より少しゆとりを持って作られているそうです。
- 足指がぴったりすぎず、十分動かせる余裕があるものがおすすめです。足のトラブルを防ぎます。
- お出かけでサンダルを履く人もいますが、サンダルは思わぬトラブルが起きやすいです。試し履きの際に痛いところがあれば、デザインが気に入っても、履くことはおすすめできません。「たくさん歩く」ということを念頭に置いて、足に合った歩きやすいものを選びましょう。

保健室ホッとタイム



「ふとした言葉がSOS」

保健室によく来る子が「落ち着くんだよ…」とふと言うときがあります。教室で気が休まらないときは、こうして気持ちを落ち着かせに来るのです。また、体調が悪くてベッドで横になりながらも、たくさんおしゃべりをする子もいます。ちょっとした悩み事も話します。そんな時にふと「あ～、愚痴を言っちゃったな」と言った子がいました。ストレスが溜まっているのかと心配に思いながらも、愚痴を吐きだしてくれたことが少し嬉しくもあります。そこからまた「そうか、大変だったんだね…」と話が続きました。

子どものふとした言葉やため息が「SOS」のときもあります。そんな時は子どもの心に寄り添うチャンスだと思って、ゆっくり話を聴いてあげたいと思います。