



だいごう
第2号

はしどしやう ほけんしつ
橋戸小 保健室

令和元年 5月23日 発行

* おうちの方といっしょに読みましょう *

もうすぐ^{うんどうかい}運動会です。子供たちは毎日^{こども}頑張^{まいにちがんば}って練習^{れんしゅう}しています。疲^{つか}れてしまったり、すり傷^{きず}等の^{など}けがを^なしてしまったりしても、休憩^{きゅうけい}や手当^{てあ}てをした後^{あと}にまた張り切^{はき}って練習^{れんしゅう}に戻^{もど}っています。運動会^{うんどうかい}前^{ぜん}日は、とても暑^{あつ}くなると予想^{よそう}されています。早^{はや}めに寝^ねて、睡眠^{すいみん}を十分^{じゅうぶん}にとり、当日^{とうじつ}の朝^{あさ}はしっかりと朝食^{ちやうしょく}をとりましょう。それが熱中^{ねちゅう}症^{しょう}予防^{よぼう}の第一^{だいいち}です。

～保護者の方へ～

ご家庭でも、以下のチェックポイントや熱中症対策について、お子さんと確認してください。

《運動会前日》

夕食をしっかりとる

手足のつめが伸びていたら切る

お風呂に入ってあたたまる

持ち物の準備をする

早めに寝る



《当日》

早起きをする

朝食をしっかりと食べる

排便をする

必要な人は日焼け対策をする



ご確認ください！

《運動会での熱中症対策》 ご家庭でできる範囲でご準備ください。

凍らせたペットボトルを持ってくる。(水筒の他に持ってきててもよいですが、以下の注意点を守って、しっかりと自己管理するよう、ご家庭で確認してください。)

中身は、水、お茶(麦茶等)、スポーツドリンクとする。

×緑茶...利尿作用があるため、おすすめしません。

×ジュース...糖分の摂り過ぎになり、水分補給に適さないため。

ペットボトルのラベルは外しておく。

キャップ等に名前を書く。

ご自宅で凍らせる場合、中身は満杯に入れず、ペットボトルを立てて冷凍庫へ入れましょう。(満杯にしたり、横倒しにしたりして凍らせると破裂する可能性があります。)

ぬらしたタオルで体をふく(冷感タオル等)

昼休憩時に氷や保冷剤で体を冷やす(ご自宅から持参できる場合)

学校でも用意しています。演技中の時間は、救護テント(または保健室)で対応します。

水筒に飲み物をつぎ足す(保護者が持参する)

《こんな症状が出たら注意》

熱中症の症状には、「頭痛、気持ち悪い、吐き気、汗が止まらない、顔が赤い、足が痛い、だるい、腹痛」などがあります。暑さの中、このような症状が出たら、すぐに周りの人に伝え、涼しいところで水分をとって休憩しましょう。



《熱中症のときは》

涼しい場所に移動し、水分をとる。

横になって、足を高くする。

首、わきの下、足の付け根を冷やす。

ぬらしたタオルで体をふき、うちわであおぐのも効果的です。

意識がない けいれん
自力で水が飲めない
こんなときには、救急車を呼ぶ！

定期健康診断が終わりました！



定期健康診断における問診票の記入、尿検査のご提出等、ご協力ありがとうございました。異常が見つかった場合は、「受診のおすすめ」を配付しています。現時点でお知らせをもらっていない人は、健診で特に異常はなかったとご理解ください。（心臓検診は除く）

学校で実施している検診は限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしい場合は全てチェックをする方法をとっています。必ずしも異常があるというわけではありませんが、できるだけ早く専門医にご相談するようお勧めします。

注意 6月中旬からプール学習が始まりますが、以下にあてはまる人は水泳学習に参加できないので、注意してください。

耳鼻科、眼科、内科の「結果のお知らせ」で受診するように言われていて、まだ病院に行っていない人。（アレルギー性鼻炎B、アレルギー性結膜炎Bの人は該当しません。）

耳鼻科、眼科、内科検診を受けていない人。
（お知らせをもらった人は校医さんの病院へ検診を受けに行きましょう。）



《ご注意》耳鼻科で「耳垢」と言われている人も必ず受診してください。耳垢によって耳の奥が見えなくなり、診断ができない状態です。また、耳垢が多い状態でプールに入ると耳垢がふやけて大きくなり、中耳炎などの炎症が起きやすくなります。

災害給付金の振り込みについて

災害給付金の支払いが給食費の口座振り込みになるとお伝えしましたが、手続きに時間がかかっております。大変申し訳ありません。振り込みの際には、お知らせいたしますので、申請されている方はしばらくお待ちください。