

ほけんだより



おうちの人と
いっしょに
読んでね♡

令和6年7月18日 新谷小学校保健室



梅雨が明けて暑い日が続くと、体がだるくなったり食欲がなくなったり、なかなか眠れないということがあるかも知れません。そのままにしていると、生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。そのようなことにならないためにも、夏休みも朝は早く起きる、朝ごはんを食べるなど、生活リズムが崩れないようにしましょう。

1 学期保健室利用について



保健室利用状況

※4月8日から7月12日まで

病気など 75回 (95回) けがなど 162回 (202回)

()は、昨年度の回数です。



保健室でよく使ったものは？

- 1 位 カットバン
- 2 位 体温計
- 3 位 氷・冷湿布



全ての健康診断が終わり、各家庭に結果のお知らせを配付しています。病院に行って治療を済ませたら「受診結果報告書」を学級担任に提出してください。夏休みを利用して、早めの治療をお願いします。



熱中症ねっちゅうしょうが起こるのは炎天下えんてんかだけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高温と熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気付きにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。





子供の健康とスマホ依存

～夏休みの留意点など～



「子供をゲーム・ネット依存にさせないための 3つのポイント」

1 ルールは、子供と一緒に決める！

- 使わない時間を作る。
- 使っていい時間、場所、課金額、サービスのルールを作る。
- 子供が実行可能なルールにするために、子供とすり合わせをする。
- 発達段階に合わせて、定期的に見直す。紙に書いて部屋に貼る。



2 子供がゲーム・ネットでやっていることを把握しておく。

<与える機器でどんなことができるか、知識を身に付けてから>

- その機器でどんなことができるのか？フィルタリング機能は？

3 ゲーム・ネット以外でも、楽しいと思えること、自信を持ってできることを 作っておく

- ストレス解消の方法がひとつだけだと、依存しやすい。
- 楽しいと思えること、自信を持って取り組めることをゲームやネットだけにしない。
- ゲームやネット以外で取り組んでみたいこと、興味を持ったことがあったら可能な限り協力し、ほめる。
- 家族と一緒にオンライン以外の活動をする。
- ゲームやネットをご褒美に使わない。



夏休みの留意点

- 生活の中で、どこかひとつは崩さないように気を付ける。
 - ・寝る時間、起きる時間、食事の時間、お風呂の時間等。
- 計画を立てて過ごす。
 - ・暇な時間は引き金になりがちです。
- 夏休みこそ、ゲーム以外の様々な楽しいことを体験するチャンスです。
 - ・スポーツ、キャンプ、家事の手伝い、音楽、読書、映画、アニメ、絵を描く等。



熱中症を予防しよう

熱中症は生命にかかわる病気です。

しかし、予防法を知っていれば、熱中症になったり、状態の悪化を防ぐことができます。



予防の原則



暑さを避ける

- 涼しい服装
- 帽子や日傘を利用する
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- エアコンを利用する
- 日陰を利用する



のどが渴いていなくても、こまめに水分補給

- 1時間ごと（休み時間ごと）に水分をとる
- 外出前に水分補給
- 大量に汗をかいたときは 塩分補給
- 運動中の水分補給は、冷たい水を



暑さに負けない体をつくる

- 十分な睡眠をとる
- 一日三食、しっかり食べる

- ★ 深部体温が下がる
- ★ 胃にとどまる時間が短く、水分を吸収する小腸に速く移動



こんな日は、特に注意！



気温が高い
湿度が高い
風が弱い
急に暑くなった

こんな時は、熱中症を疑おう！



手足がけいれんする
吐き気、頭痛が起こる
脈が速くなる 顔が青白い
突然座り込む 立ち上がれない

体調が悪くなったら、無理をしない！

早めに活動を中止して、涼しい場所で休みましょう。
体調が良くないと感じた時は、無理せず自宅で休養しましょう。

熱中症かな？
と思ったら



次のような対応をとりましょう。

- 衣服をゆるめて、体からの熱の放散を助ける
- 冷たい水やタオル等があれば、それを 首やわきの下、足の付け根にあてて、体を冷やす
- 自力で水分摂取ができないなどの症状が重い場合は、救急車を要請（119）する



知って
防ごう
熱中症