

ほけんだより

元気な豊浜っ子

発行 令和元年 7 月 8 日
磐田市立豊浜小学校保健室



大雨が続いていましたが、そろそろ晴れた暑い日が来そうです。プールも気持ちよく入れるようになるといいですね。晴れた日は朝から元気いっぱい外で遊んでいる豊浜っ子を見て、元気をもらっています。しかし、どんなに元気に活動できていても、「熱中症」には注意しましょう。

7・8月のほけんのめあて **夏を健康に過ごそう**

暑い夏の熱中症は、ひどいと命にかかわることもあるおそろしいものです。人間の体は熱くなると体の中の熱を外に出して体を冷やそうとします。それがうまくいかず、体が熱いままだと体の調子がわるくなってしまいます。

熱中症になったことがあるかチェックしよう！

- 顔が真っ赤になりくらくらする
- 頭がガンガンしていたい
- 頭がボーっとして倒れそうになる
- 手足がいたい、ぴくぴくする
- 体がだるくて動きたくてもまったく動かせない
- 気持ちわるくなりはいてしまう
- 汗をふいても止まらない
- ひふが熱く、赤くなってカサカサする

熱中症を予防するためになにができるかな？

Q.先生やお家の人に言われたり、自分で気をつけたりしていることはなんですか？



熱中症予防を意識しよう！



ぼうしをかぶる



水分ほぎゅう



あせをふく



早ねぐっすりねる

3食しっかり食べる

夏でもかぜをひく？
3大夏かぜに要注意!!



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱とのどの腫れ、目の充血やかゆみなど



ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み口の中に水疱・口内炎ができるなど



手足口病

軽度の発熱と手・足・口の中に水疱ができる など

国内で感染拡大中です。この時期としては、過去10年で、最多の患者数と報道されています。

国内で手足口病が流行しています。夏にかぜはひかないと思っている方も多いと思いますが、夏のかぜはインフルエンザのようにつらい症状が出ます。飛沫感染と接触感染が感染経路です。御家庭でも手洗いうがいをきちんと行っていただき、予防に努めていただきたいと思います。

健康診断結果のお知らせ 受診のお願い



保護者の皆様の御理解と御協力のおかげもあり、6月30日までにすべての健康診断を終わらせることができました。ありがとうございました。各検診後に、治療の必要な児童に受診のお願いを配付してあります。まだの場合は速やかに受診をしていただきたいと思います。お知らせの用紙をなくされた場合は、再発行しますので、担任を通して保健室へ御連絡ください。

~8・9月の保健予定~



日付	対象	内容	詳細
8月28日(水)	4~6年	身体測定	体操着を持ってきてください。
8月29日(木)	1~3年		髪の毛は測定の邪魔にならないように2つで縛るなどしてきてください。
9月5日(木)	全学年	健康安全の日	放送による指導・健康10か条チェック
9月6日(金) ~9月13日(金)	全学年	家庭保健委員会	後日お知らせします。
9月19日(木)	6年	薬学講座	5時間目「親子薬学講座」(体育館) 講師・学校薬剤師 倉橋 健 氏
9月20日(金)	1・4年	色覚検査 希望調査	対象学年全員と保健調査票に記入のあった児童に配付します。 <u>9月30日(月)</u> までに全員提出してください。

