

ほけんだより 7月

令和6年6月25日
渋谷区立神宮前小学校
校長 加藤 康弘
主任養護教諭 直島 奈美

7月の保健目標は、「夏を健康に過ごそう」です。夏を健康に過ごすために、どのようなことに気を付けたらよいか考えて過ごしてみましょう。

熱中症 がおこるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

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



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汗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す。



正しい水の飲み方はどっち？



1

のどが渇いた時にたくさん飲む



2

時間を決めて少しずつ飲む

…正解は2。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなるから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

頭をよくかいていたら注意

お子様が頻りに頭をかいたり、かゆみを訴えたりしたら、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因かもしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねた毛根部などはアタマジラミの成虫や幼虫、卵が多い場所です。注意して見てあげてください。



アタマジラミの駆除

- 2週間ほど大人が洗髪し洗い流す
- 梳き櫛など目の細かい櫛で髪をとかす

アタマジラミは不潔だからうつるものではありません。頭髪から頭髪へアタマジラミが移動することで感染します。園での感染拡大防止のため、もし発見したらお知らせください。予防には、適切な駆除や毎日の洗髪、タオルなどの共用を避けるなど有効です。



保護者の方へ

6月（～24日）学校で確認している感染症は、水ぼうそう、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症です。発疹や喉の痛みの訴えや発熱がある場合は受診をしていただき、上記の感染症が学校でも確認していることを医師に伝えてください。

古タオル寄付のお願い

御家庭で不要になったタオルがありましたら、嘔吐があった場合や消毒する際に使い捨てて使用するために学校へ寄付していただけると助かります。大きさはハンドタオル・バスタオルなどのサイズでも構いません。古タオルを寄付していただける場合は、お子さんに持たせていただき保健室に提出するようお声掛けください。どうぞよろしくお願いいたします。

けんこうカードの確認をお願いします

本年度の定期健康診断の結果が全て届きましたら、けんこうカードに検診の個票を貼り付けて、**個人面談時に確認していただくよう、本年度より変更しました。**(昨年度まで御家庭に配布していました。)結果に間違いや御質問等がありましたら、その場で担任へお知らせください。

※学校で行われる健康診断は集団検診(スクリーニング)ですので、主治医の先生と診断が違う場合があります。
(けんこうカードには、学校で行った検診・検査の結果が記入してあります。)