

ほけんだよ！



名古屋市立豊岡小学校

令和4年度 7月号



1学期も残りわずかになりました。蒸し暑い日がありますが、体調管理はできていますか？寝不足や疲れがたまっていると、熱中症になりやすくなってしまいます。自分の生活習慣を見直し、暑さに気をつけて楽しく過ごしましょう。

～注意して過ごしましょう～

暑いとたくさん汗をかきます。暑いとクーラーがきいた部屋で過ごしたり、アイスクリームや冷たいジュースが飲みたくなったりします。熱中症、胃腸の機能低下、クーラーによる冷えは、夏に起こりやすい症状です。適度な生活をこころがけ、注意して過ごしましょう。

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

～熱中症に気をつけましょう～

暑くて湿度が高い日に気をつけたいのが熱中症です。そのようなときに激しい運動をしたり、湿度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命を落とすことがあります。

暑いとき、外で運動するときはマスクを外しましょう。



熱中症を防ぐために

- 帽子などで直射日光をさける
- こまめに水分をとる
(汗をかいたら塩分も一緒にとる)
- 涼しい服装をする
(吸湿性や通気性のよい素材などを選ぶ)
- 外で活動するときは途中で休憩をとる
(無理をしないことが大切)
- 日頃から体調を整える
(十分な睡眠、バランスのよい食事など)



あうちの方へ

～健康診断を行いました～

4月から6月にかけて健康診断を行いました。保健調査票など多くの書類作成、ご提出などをはじめ、様々な面からご協力いただきありがとうございました。健康診断の結果は、病気や異常の疑いがあった場合にお知らせしています。なお、歯科健診については、全てのお子様に結果をお渡ししています。できるだけ早く専門医の診察、治療を受けていただき、報告書を学校へご提出ください。病院受診の結果、「異常なし」と診断される場合もありますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



～学校医の先生より～



学校医（眼科）
村上先生

眼鏡をしている子の中で、眼鏡がずれている子がいました。お子様に合った眼鏡を装着するようにお願いします。

きれいに歯みがきができている子が多かったです。低学年のお子様は仕上げみがきをおすすめします。定期的な歯科医への受診をお願いします。



学校歯科医
出口先生

～歯と口の健康に関するポスター&標語を掲示しています～



子どもたちが自ら考え、歯と口の健康に関するポスターと標語を書いってくれました。子どもたちの作品で保健室の前が華やかになっています。

～子ども医療電話相談事業について～

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

利用のおおまかな流れ

- ① 短縮番号「# 8000」にかける（全国同一）
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

実施時間帯等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます (<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)。

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。



#8000に関する
厚生労働省の
HPは
こちらから

