

7月 保健だよ！

令和元.7.2 大同西小学校 保健室

おうちの大人をよみましょう！

今月の保健安全行事

- 1日(月) 清潔調べ ←ハンカチ・ティッシュ・爪を切ることを忘れずに！
- 4日(木) 救急救命講習(PUSH講習)(5年生及び保護者)
- 11日(木) 登校班会議
- 18日(木) 大 そうじ
- 19日(金) 1学期終業式

そうだんポストについて

保健室の前にそうだんポストがあります。なにかこまったとき、かなしいことがあったとき、なやみごとがあるとき、だれかに話をきいてほしいときにつかってください。ポストのうえに、そうだんカードがおいてあります。

- ① 先生たちは、しんけんにみなさんのお話をききます。だから、みなさんもいたずらな気持ちではつかわないでね。
- ② ポストにはカギがかかっています。安心して相談カードを入れて下さいね。



急な発熱！熱中症？かぜ？



かぜのときは、ウイルスや細菌をやっつけるために脳が指令を出し、体温を上げています。体力を奪われすぎたり脱水症状にならなければ、無理に熱を下げなくても大丈夫。

熱中症の高体温は脳の体温調節機能が上手く働かずに体温が上がってしまった状態。内臓にもダメージを受ける危険があり、重症の場合は速やかに体を冷やすことができるかどうかで救命率にかかわります。

体温を下げるための 応急処置

- * 濡れタオルで肌を拭く
- * 首、脇の下、足の付け根を氷嚢などで冷やす
- * 肌を濡らしてうちわであおぐ

熱中症に気を付けて



白かげで活動する
(屋根のあるところ、
パラソルを使うなど)

日差しが強い時間帯は、外に
長時間いないようにする



帽子をかぶる

10時～14時
が一番日差し
が強い！



日焼け止め
クリームをぬる

～おうちのかたへ～

- ① 学期末ですので、健康手帳をご家庭へ返却いたします。清潔調べのページにおうちの方からのひとことを記入していただくようお願いいたします。
- ② 睡眠不足・朝食抜きが原因で体調不良を訴える児童が多くなっています。熱中症対策のためにもご家庭全体で「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、お子様の体調管理をお願いいたします。
- ③ 暑い季節となりました。汗をかいてもハンカチやタオルを持っておらず、そのままの児童が多いようです。ご家庭でもハンカチ・タオルの確認をお願いいたします。

7月1日(月)のせいけつ検査の結果は、

- ① 手足のつめが切っていない人 5人
- ② ハンカチを忘れた人 22人
- ③ ティッシュを忘れた人 25人
- ④ 朝の歯みがきをわすれた人 2人
- ⑤ かみのけを洗わなかった人 2人
- ⑥ うわばきを洗わなかった人 7人
- ⑧ くつしたをはいていない人 0人

でした。



