

すこやかに

NO.5 7月号 R5. 7. 3



梅雨入りし、蒸し暑い日が続いています。暑さに慣れていないうちは、熱中症に注意が必要です。暑さに負けない体をつくるには、規則正しい生活をするのが大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して生活させてください。これからは、暑い中での学校生活になりますので、体調管理や水分の準備等をお願いいたします。

熱中症に注意しましょう！！

体調が悪くて来室する児童生徒に話を聞いてみると、下記の様な〇〇不足の子が多いです。お子様が、熱中症にならないように、ご家庭での声かけのご協力をお願いいたします。



その〇〇不足 熱中症の危険あり!

水 分 不 足

すいとう 水筒を
わす 忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡 眠 不 足

きのう 昨日
よ 夜ふかしたから
ね 眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運 動 不 足

すず 涼しい部屋で
ゴロゴロ、
さいごう 最高~





軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

★ 熱中症!?あわてずに応急処置を・・・

ねつ ちゅう しょう
熱中症

じゅう しょう ど たい ちゅう
重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうどうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>足の付け根 わきの下 首のまわり</p> <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

6月のスクールカウンセラー・臨床心理士の先生の来校日

スクールカウンセラー来校日
7月 7日 (金)
7月 21日 (金)
9:00~15:00

臨床心理士来校日
7月 12日 (水)
13:00~16:00

☆☆☆☆☆☆ お願いします ☆☆☆☆☆☆☆

《健康手帳について》

7月上旬から中旬にかけて健康手帳を配付します。以下のことをお願いします。

【前期課程】

- ① 「健康診断の記録」 3 ページ…保護者の欄に押印をお願いします。
- ② 「清潔調べ」 35~40 ページ…お子様の学年のページの7月の欄に見たしるし (押印) をお願いします。
- ③ 「尿検査結果・心臓検査結果 (該当者)」 45 ページ…ご覧ください。
- ④ 歯みがき指導のワークシート…2・3・4年生のみ。学習内容の確認をお願いします。

【後期課程】

- ① 「健康診断の記録」 1 ページ…保護者の欄に押印をお願いします。
- ② 「尿検査結果・心臓検査結果 (該当者)」 28 ページ…ご覧ください。

《首より上のけがの対応について》

コロナ禍が明け、子供たちの活動が多くなった分、けがも増えています。特に、首より上のけがの場合、心配なため、けがの状況やその後の対応についてお電話させていただきます。ご対応の程、よろしくをお願いします。

