

ほけんだより がっごう 月号

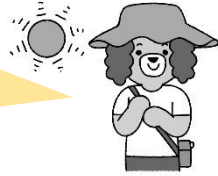
令和4年7月12日 北部東小保健室 No. 3

1学期も残すところ、あと1週間となりました。暑い毎日が続き熱中症が心配される一方で、新型コロナウイルス感染症でお休みする人も増えてきています。元気に1学期を終えられるよう、規則正しい生活や感染症の予防を心がけましょう。



熱中症に注意!

出かけるときは
ぼうし 水とうを
もっていきましょう!



～熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!～

- 「**睡**」眠はしっかりとる!…早くねて十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**水**」分補給はこまめに!…のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「水」**に注意!…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

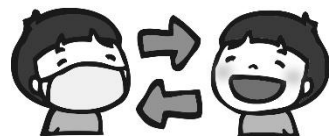
毎日、熱中症指数計で暑さ指数を測定しています



暑さ指数が**31℃以上**のときは体育や昼休みの運動を制限しています。

登下校中や運動をするときはマスクを外しましょう。

かんせん・あつさ バランスでたいさく



保健室来室の様子

【保健室来室人数】

	4月	5月	6月
けが	174人	376人	402人
病気	71人	121人	161人



《医療機関を受診したけが》

- ・プールへ急いで向かっていたら、廊下で滑って転倒し、頭を打った。
- ・カ山から飛び降りたら、他の児童の頭が目当たった。
- ・走って下校していたら、体操服入れのひもに引っかかって転倒し、骨折した。

夏休みも同じ時間に



1学期は、睡眠不足や朝ごはんを十分に食べていなくて、体調を崩す人も見られました。もうすぐ夏休みが始まります。夏休みも「早ね・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を送りましょう。

今年度も保健室からの夏休みの宿題「けんこうカレンダー」を配布します。2学期始業式の日、担任の先生へ提出してください。

【保護者の方へ】

保護者の皆様にもご協力いただき、今年度の定期健康診断は無事に終了しました。健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「お知らせ」をお渡ししています(歯科検診の結果は全員に配布しています)。医療機関を受診されましたら、お知らせ下部の「連絡表」を学校まで提出してください。特に、本校はむし歯(未処置歯)のある児童の割合が約40%と全国値と比較すると高い傾向にあります。むし歯は放っておくと進行しますので、夏休みを利用してぜひ治療に行かれてください。また、就学援助の認定を受けているご家庭は、むし歯などの一部の疾病は医療費援助を利用し、治療を受けることができますので、利用される場合は保健室までお知らせください。