

ほけんだより



桜木小学校保健室：平井

まいにち うんどうかい れんしゅう がんば こえ ほけんしつ き
毎日、運動会の練習を頑張っている声が、保健室まで聞こえてきます。

ほんばん がとつても楽しみです😊

とうじつ あつ ことが予想されます。ねっちゅうしゅう じゅうぶんちゅうい
当日も暑くなるのが予想されます。熱中症に十分注意しましょう。

みなさんが安全に楽しく運動会を過ごせますように！

ねっちゅうしゅう しょうじょう 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り(つること)、気分が悪い、吐き気、おうと、けんたい感 など

じゅうしゅう 重症になると・・・

いしきしょうがい あつ
意識障害、けいれん、からだ熱い など

ねっちゅうしゅう おも 熱中症かも?と思ったら

- ① **すずしい場所へ行く**
かぜとお よ ひかげ えあこん はい しつない げんじょう やす
…風通しの良い日陰、エアコンの入った室内などすずしい場所で休む。
 - ② **体を冷やす**
からだ ひ
…衣服をゆるめ、首回り・脇の下・足の付け根などを冷やす。
 - ③ **水分補給をする**
すいぶん ほきゅう
…水分・塩分、経口補水液などを補給する。
- ⚠️ **自力で水が飲めない場合、重症の場合は、すぐに救急搬送をします。**

ねっちゅうしゅうまぼう うんどうまえ
熱中症予防のために…運動前にチェック！



あさ 朝ごはんは食べたかな？



たいちよう 体調は問題ないかな？



すいぶん 水分はとったかな？



5/29(水)は検尿の提出日です！

けんによう じんぞう
検尿では、腎臓(おしっこをつくる場所)に、
びょうき いじょう しら
病気や異常がないかを調べます。

せつめいしよ よ によう
説明書をよく読んで尿をとってください。

わす 忘れずに持ってきてね！

ていしゆつ びにーる かみ
☆提出するときは、ビニールや紙をはずしてください

わす かなら たんにん せんせい い
☆もし忘れたら必ず担任の先生に言いました。

にようけんさ ぜんじつ ちゅういてん 尿検査前日の注意点

ね ぐあふ かなら
✓ 寝る前に必ず
排尿しておく

げげ うんどう
✓ 激しい運動を
しない

✓ ビタミンCが多く入ったジュースや
サプリメントなどをとらない



保護者の方へ

養護教諭の平井と申します。1年間よろしくお願いたします。

溶連菌感染症による欠席が、ポツリポツリと出ています。

のどが痛い、身体がだるいなどの症状が続くときは、早めの病院受診をお願いいたします。溶連菌感染症の場合、お医者さんから「〇日休んでください。」との指示が出ます。その間は出席停止となりますので、学校にもお知らせください。

【溶連菌感染症】

感染経路：飛沫感染、接触感染

潜伏期間：2～5日

主な症状：全身倦怠感、発熱(38℃～39℃)、のどの痛み
いちご舌(舌に小さな発疹ができる症状)など。

予防方法：こまめな手洗い、うがい、マスク・咳エチケット

連日の運動会練習、気温の高低差などで、子どもたちの免疫力低下が考えられます。十分な睡眠、朝ごはん、手洗いうがいなど、基本的な生活習慣を守れますように、お声かけとご協力をお願いします。

また、「劇症型溶連菌」のニュースが流れています。こちらの予防もやはり、手洗いや咳エチケットなどの感染予防に努めることのように。私たち大人も基本を疎かにせず過ごしたいですね。湿度が高くなり、梅雨目前です。保護者の皆様も、お身体ご自愛ください😊

☆健康診断の結果を順次返却します。(身長、体重、視力、歯科結果は全員)

既に病院受診された場合、定期的に受診されている場合は、その旨記入していただき、提出ください。よろしくお願いたします。