

ほけんだより7月



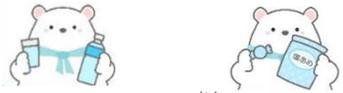
ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策を！



令和7年7月17日（木）
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

本格的に暑くなってきました。7月に入ってから、保健室にも熱中症のような症状を訴えて来室してくる人が増えました。来室した人のなかには、朝ごはんを一口も食べてなかったり、夜12時過ぎに寝て睡眠不足だったり、学校で水分補給を全くしていなかったり、という人も少なからずいました。また、朝、頭が痛かったり、気持ち悪かったり、微熱があったりしたけど学校に来た、という人も。重症化を防ぐためにも、朝の時点で体調が良くない場合は無理をせずに、その日はおうちでゆっくり休むようにしてください。自分の体は自分の力で守る、が基本です。夏休みも健康を意識し、安全に過ごしましょう。9月に元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

☆正しい水分・塩分補給



のどがかわいてから飲む、では遅い！かわいたなと感じたときには脱水症状が進んでいるよ。のどがかわく前にこまめな水分補給をしよう。汗が出ると水分だけではなく、塩分も失われるよ。塩分補給もしてね。

☆生活習慣を整える



早寝早起き朝ごはん。朝ごはんを食べることは、栄養はもちろん、水分と塩分を補給していることになるよ。朝ごはんを抜くとエネルギーが出なかったり脱水気味になったりするよ。睡眠不足も体温を調節してくれる機能が低下してしまうのでよくないよ。

☆服装を調節する



暑いときは通気性の良い服を着て、首や脇の下、太ももの付け根を冷やそう。冷房が効きすぎていて寒いときは薄手の長袖を羽織るなどの対策をとろう。

ハンカチとティッシュをもってこよう



手を洗ったあと、パッパッと水を飛ばしている人、洋服で拭いている人をよく見かけます。また、鼻水がでる人が「今日はティッシュを持ってきてないので、ティッシュをください！」と保健室にやってきたり、急に鼻血が出たとき、押さえるものが何もなく、洋服や手で押さえて保健室にやってきたりする人も多いです。ハンカチとティッシュには様々な使い道があり、いざというときに身を守るアイテムにもなります。清潔なハンカチとティッシュは毎日必ず持ち歩くようにしてください。

ハンカチの役割～こんなこともできるよ～

①手を洗ったあとに、水を拭きとる

→洋服や髪にはウイルスがついているかも。手を洗った後は必ず清潔なハンカチで拭こう。



②汗をかいたときに汗を拭く

→休み時間後、汗を垂らしながら教室に戻る人が多い…。きちんと汗は拭こう。

③火災などの緊急時にほこりや煙から、鼻や口を守る

→火災時はハンカチを鼻と口に当て、姿勢を低くし避難しよう。

④咳が出そうなときにマスクの役割を果たす

→咳エチケット、守れているかな？マスクがないときに活用しよう。

⑤けがをしたときに、止血をする

→けがをして血が止まらないとき、まずは清潔なハンカチで圧迫しよう。



☆☆ティッシュにはどんな役割があるかな？考えてみよう☆☆

おうちのかたへ



今年度の定期健康診断が終わりました。両面刷りのA4プリント「定期健康診断の結果のお知らせ」「身長・体重結果のお知らせ」を通知表のファイルに入れて配布します。ご家庭での保管をお願いいたします。

治療が必要な疾病の可能性がある方には各健（検）診終了時に受診勧告書をお配りしています。受診結果報告書のご提出をいただいた方、お忙しい中、ご対応ありがとうございました。まだ治療にいけない方は夏休みの機会を使い、受診されることをおすすめします。