

# ほけんがより 7月

令和5年7月14日

No.3

柳田小学校保健室

★お家の人と一緒に読みましょう★

7月に入り暑い日が続いていますね。元気に過ごすことができますか？岡野先生は7月1日の「氷室開きの日」に氷室饅頭を食べました。夏バテせずに今年の夏をすごしたいです！

いよいよ！みなさんが楽しみにしている夏休みが近づいてきましたね。夏休み中もしっかり体調管理をしてステキな夏の思い出を作ってください！

夏休み明けにみなさんから色々な話を聞けることを楽しみにしています！



## その 水分不足 熱中症の危険あり!



忘れちゃった

水を



水分不足



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。



その 昨日  
よ夜ふかしたから  
眠い…



睡眠不足

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、汗をかくことで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。



その 涼しい部屋で  
ゴロゴロ、  
最高～



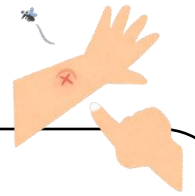
運動不足

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。



# むしさ 虫刺されについて

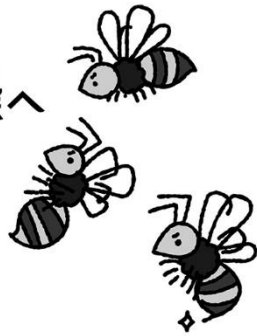


虫の活動時期は6～7月に特に多いです。休み時間に虫とりをしている人もいますね。そんな季節に蚊やブヨ…その他の虫に刺されて保健室に来室する人も沢山います。腫れたり、赤くなったり、かゆくなったり…大変です！ときには水ぶくれになることもあります。何日たっても腫れがひかなかったり、かゆみが強かったり、水ぶくれができたときには皮膚科（皮膚をみてくれるお医者さん）でみてもらうことをおすすめしています。保健室でもムヒを置くことにしました。かゆみや腫れがひどいときにはムヒを塗ることに加えて保冷剤で冷却し、様子を見ていこうと思っています。

## むしさ 虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった



## むしさ 虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



生活リズム

あ い う え お

あ 朝日を浴びて、朝ごはんを エネルギーチャージ！

い いい笑顔で「おはよう」！ 自分も相手も気持ちいいね

う 運動しているときも、 のんびりしているときも、 こまめに水を飲もう

え 栄養まんてん 晩ごはんの後は、 しっかり歯みがき♪

お 「おやすみなさい」で 布団へダイブ！ 今日もいい1日だったね

## 保護者の皆様へ

### 【ムヒについて】

上記にもあります通り、子どもたちが蚊やブヨなどの虫に刺されたときに保健室ではムヒを使用していきます。皮膚が弱くて心配な方がおられましたら担任や養護教諭へご相談ください。お願いいたします。

### 【健康ノートについて】

今年度の定期健康診断が終わりました。結果は「健康ノート」に記載してあります。成長の時期に個人差はありますが、それぞれの成長の様子が見てとれると思います。保護者印の必要な箇所を押印して7月20日（木）までに担任に提出していただきますようお願いいたします。

なお健康診断の結果、受診が必要だった方はぜひ夏休み中に受診いただきますようお願いいたします。

### 【夏休み中のことについて】

夏休み中の児童の事故や大きなけがや病気などあった場合には学校まで連絡をお願いいたします。心配なことや気になることがある場合はいつでもお気軽にご連絡ください。



