

すこやか No. 5

令和6年7月18日
棚尾小学校 保健室



毎日とっても暑くて、外にいとサウナにいるように汗が出ます。汗かきの私は毎日汗だく、水筒が必須アイテムになっています。
夏休みが近づいてきました。みんなはどんな夏休みを過ごすのかな？今年の夏、私はわが子たちとおうちで縁日ごっこをしようと目論んでいます。からあげやポテト、かき氷…おいしいものを食べるつもりです！
休み中も元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活リズムを崩さないようにしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

- ① こまめに水分補給をする。のどがかわいたと感じた時には、すでに脱水しています！運動前、運動中、運動後と一気に飲むのではなく、ちょこちょこ飲みがおすすめです！
- ② 衣服で暑さの調節をする。
- ③ 外で遊んだり活動したりするときは、帽子をかぶる。
- ④ エアコン等を上手に使う。



ねっちゅうしょう おも 熱中症かな？と思ったら…



- ① 日陰やエアコンの効いた部屋など、涼しいところで休憩する。
- ② 水分補給をする。
(経口補水液やスポーツ飲料等を飲むと吸収率アップ！)
- ③ 首、わきの下、足の付け根などを冷やす。
- ④ 意識がないなどの場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

< 夏休みには、病気の治療や検査を！ >

4月から続いていた健康診断が無事終わりました。受診のお知らせをもらった人は、この機会に病院を受診してください。学校の健康診断はスクリーニングのため、必ずしも受診先のお医者さんの診断結果と同じになるとは限りませんが、自分の体のメンテナンスとして、一度受診してもらえるとよいかと思えます。よろしくおねがいます。



2学期も元気いっぱい学校にきてね。楽しみに待っています！

がっ き ほ けん し つ よう す 1学期の保健室の様子

けが 人 → 308人 (①すり傷 ②打撲 ③捻挫突き指 の順で多かったです)



晴れた日は、運動場で元気いっぱい遊んでいる子をたくさん見かけます。その分、転んでけがをする子も多いです。大きなけがをしてしまうのは心配ですが、すり傷程度のけがをするのは元気な証拠なのかもしれませんね。

また、保健室に来る前に自分で水道水でけがした部分を洗ってくる子が増えていて頼もしいです。

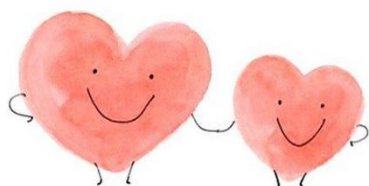
すり傷などの場合、まずは傷口をきれいにするのが大切です。自分で自分の体を守る大切な行動の1つ。濡れた部分を拭くなどのときにも、ハンカチやティッシュは役立ちます。清潔なハンカチやティッシュを毎日持って来られるといいですね。



びょうにん 病人 → 299人 (①頭痛 ②気持ち悪い ③腹痛 の順で多かったです)

体調不良で保健室にきた人に生活の様子などを確認すると、生活リズムがくずれていると体調をくずしやすいことを感じます。

特に朝食を食べてこない、夜遅くまで起きていたときなどが注意が必要です。自分の体を大切にしてくださいね。



保健室ではいろいろな棚尾っ子の姿を見ることができます。高学年の子がけがをした1年生の子を連れてきてくれたり、早退する子の荷物を運んでくれたり…。

みんなのすてきな姿をみることができて、保健室でほっこりあたたかい気持ちにさせてもらっています。