



ほけんだより 7月

たかさとしょうがっこう 高郷小学校
ほけんしつ 保健室

7月の保健目標

なつ す 夏の過ごし方を かんが 考えよう

もうすぐ夏休み。夏バテとけがを予防して、楽しい夏休みをすごしましょう。学校では「ぶつかったけが」が増えています。物や人とぶつからないためにはどうしたらいいのかな？考えてみましょう。

多コンビと解決！

夏バテのナゾ

大変です、バテナイ警部！
事件が2つも起きました！

ガッツ警部がバテナイ刑事のところに、あわててやってきた。2つの事件を、2人の刑事と一緒に解決しよう！

脱水症のチェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き
強い渇き	ぼんやりする
食欲がない	
皮膚が赤くなる	イライラする
体温が上がる	
強い疲れ	尿が少なく・濃くなる
頭痛	ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん
	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早期に対処を。

事件1

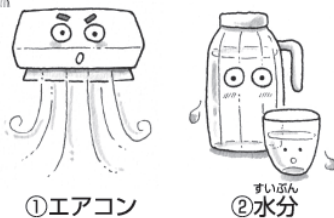
いつも元気いっぱいのホットさん。最近なんだか体がダルく、食欲もないそうです

それは大変だ



冷房は18℃、水を飲んだ様子はない...

怪しいのはこの2人です



①エアコン

②水分



ホットさんの様子は明らかに夏バテですね

そうだな。そしてその犯人はエアコン、水分どっちもだ！

設定温度を低くして、エアコンをずっと使っていると体が冷えすぎて、外との温度差で疲れやすくなるのでしたね

それに水分をとらないと、体の中の水分が減って血の量が減り血の流れが悪くなって、元気がなくなってしまうんだ。



事件2

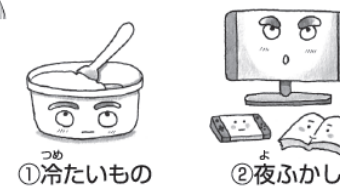
今までお腹を壊したことがなかったサマーさん。最近、お腹の調子が悪くて家から出られないそうです

なんてこった！



アイスやジュースを食べたり飲んだりしていたのか。それに寝ていた様子もない...

怪しいのはこの2人です



①冷たいもの

②夜ふかし



サマーさんの症状、これも夏バテだ！そして犯人は2人とまだ

そうなんですか！

ああ。冷たいものを食べすぎると、胃腸が冷えてうまく働かなくなる

そういえば夜ふかしをする、と、体が胃腸の調子を整えにくくなって、お腹の調子も悪くなりやすいんですね



2つの事件は無事解決、ふたりがいれば安心です。

ポイント

- ☐ エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- ☐ のどが渇く前に水分補給
- ☐ 冷たいものはほどほどに
- ☐ 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう！

- 感染症について 6月末現在、高郷小では、伝染性紅斑(リンゴ病)と、流行性角結膜炎(はやり目)、水痘、溶連菌感染症にかかっている児童がいます。気になる症状があるときは病院を受診し小学校でかかっている児童がいることをお伝えください。
- 受診報告書について 治療のおすめを配付しました。夏休み中に受診を予定しているご家庭も多いと思います。受診結果は保護者様が記入して、夏休み明けに担任までご提出ください。学校で配慮が必要な内容がございましたら、いつでも保健室または担任までご相談ください。よろしくお願いいたします。

2点ご連絡いたします。