

すこやか

平成25年7月3日
高岡市立牧野小学校

気温が高くなって暑くなってきました。子どもたちは汗をかきながら登校しています。

さて、体が暑さに慣れていない時期です。子どもたち自身が「早寝早起き、朝ごはん」を心がけて朝から元気に活動できるよう、家庭での声かけをお願いします。



7月の保健行事

7月10日（水）立山登山事前健康診断（6年）13：30～
禁煙教育講演（6年）



暑くなると、じっとしていても出てくる汗。汗の大事な役割の1つに「体温を一定に保つこと」があります。気温が高いときや、運動をして体温が上がると汗が出て、体の外に熱を逃がして冷やしてくれます。

◆熱中症に気を付けましょう

- ①こまめに水分をとりましょう！
- ②できるだけ薄着にし、ぼうしを必ずかぶりましょう！
- ③体調が悪いときは、無理をしないで休みましょう！



遊んでいるときにおかしいな…と思ったら先生や家の人に話をして涼しいところで休みましょう。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり…

熱中症!?

高熱があるときは
迷わず救急車を呼び！

40℃ ☆

水をかけたり うちわであおいだりして体を冷やす。



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気のないとき)

☆

首やわきの下、足の付け根を
ぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに
仲間の命を救えるように、
手当の仕方、覚えておいてほしい！

〈保護者の方へのお願い〉

- 沸かして冷ましたお茶を水筒に入れて持参し、こまめに水分がとれるようにお願いします。
水筒は毎日持ち帰って洗ってください。
- 濡れタオルや汗ふきタオルなどには名前を書いて、お子さんが自分で管理できるようにしておいてください。

◆皮膚を清潔に保ちましょう

汗をよくかく季節です。子どもは大人に比べて新陳代謝が活発です。汗をかきやすく、あせもができやすくなります。汗をふいたり、毎日入浴したりして皮膚を清潔に保ちましょう。



下着の役割

皮膚の汚れや汗を吸い取り、皮膚を清潔に保ちます。毎日洗濯した下着を身に付けましょう。

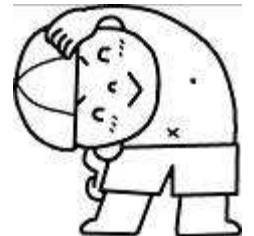


◆プール学習を安全に行うために

プール学習当日の朝、登校する前に、熱はないか、体調は悪くないか等、下記のチェック項目についてお子さんの体調を観察してください。体調に不安があるお子さんは、必ず担任に連絡してください。

◎当日の健康チェック ※当てはまる項目がないかチェックしてください。

- ☐ 熱はない。※登校前に熱を測って確かめてください。
- ☐ 朝ごはんを食べた。
- ☐ かぜや下痢など、体の調子は悪くない。
- ☐ 頭やおなか、耳、のど、目などに痛いところはない。
- ☐ 皮膚にじくじくした傷があったり、湿疹が出たりしてはいない。



※ 体調の悪い人は無理して泳がない。※必ず担任に連絡帳等で連絡してください

★プールに入ってもいいの?～日本小児科皮膚科学会より抜粋～

1 とびひ

かきむしったところの浸出液などで次々にうつります。プールの水ではうつりません。しかし、傷に触れることで症状を悪化させたり、他の人にうつす恐れがありますので、プールは治るまで入れません。

2 水いぼ

治るまでプールに入れない感染症とお知らせしましたが、プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、ビート板などを介してうつることがありますので、これらを共有することはできるだけ避けてください。プールの後は、シャワーで肌をきれいに洗いましょう。

★ いずれの場合も、プールに入ってもよいか、主治医の先生の指示にしたがってプール学習に参加してください。

～．．．．．溶連菌感染症について～．．．．．

その他の感染症として扱う溶連菌感染症などは、必ず出席停止を行うべき感染症ではありませんが、お子さんの症状によっては主治医の先生の診断で、登校許可証明書が必要と判断されることもあります。その際は学校へ連絡してください。出席停止となりますので、登校許可証明書を学校のホームページからダウンロードしていただくか、学校まで取りに来てもらい、登校してください。

溶連菌感染症は、子どものときに多く見られ、学校でしばしば流行する病気です。溶連菌感染症にかかって学校を休まれる時は、学校へ連絡をお願いします。