

今月の保健目標

夏を健康に過ごそう

今月の保健行事

- ・6日(木) 臨時健康診断(5・6年内科)
- ※裏面の「お知らせ」をご覧ください。

いよいよ暑さも本格的になり、夏休みも近付いてきました。夏かぜや熱中症に気を付けて、充実した毎日を過ごせるようにしましょう。

◆熱中症あれこれQ&A

※参考：環境省、熱中症環境保健マニュアル2022

熱中症は活動前後の水分補給等適切な措置を講ずれば防ぐことが可能です。学校の熱中症予防に関するQ&Aをまとめてみました。



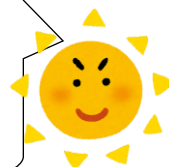
熱中症予防のために、何を飲んだらいいのかな？



通常の学校生活では、お茶か水で十分です。

普段から予防のためにスポーツドリンクや経口補水液を飲む必要はありません。かえって糖分や塩分の取り過ぎになるので注意しましょう。

ただし、マラソン等数時間に及ぶスポーツ時や大量汗をかく場合には、0.1～0.2%の食塩水等で、塩分の摂取が必要になります。

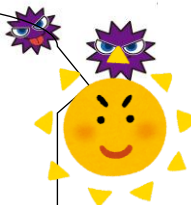


ペットボトルのお茶を学校に持ってきてもいいのかな？

ペットボトルのお茶を水筒に入れて持参するのはもちろんかまいませんが、ペットボトルをそのまま持参するのは、食中毒の面から安全とは言えません。ペットボトルは口を付けると、口の細菌がペットボトルに流れ込み、常温2時間でかなり増殖するようです。

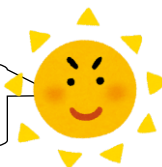
特に夏場は水筒の持参をおすすめします。

※参考：岡田加奈子著、「養護教諭の常識？非常識？」、少年写真新聞社



水筒の中身の温度は何度がいいのかな？

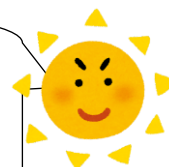
飲料は5～15℃で吸収が良く、冷却効果も大きくなります。しかし、お腹が冷えやすい人や胃腸の弱い人は、常温でも大丈夫です。



どんな人が熱中症になりやすいのかな？

体調が悪い人や、肥満の人、持病のある人、高齢者、子供、暑さに慣れていない人は熱中症になりやすいです。

普段から規則正しい生活で体調を整えておくことや、朝ごはんをしっかり食べて水分や栄養をとってから登校することが大切です。



めまいや頭痛、気持ち悪いなど、具合が悪くなったらどうすればいいのかな？

まず、担任の先生か授業の先生に伝えてください。学校の保健室や職員室には、熱中症対応のための経口補水液や保冷剤を常備してあります。





◆ゲンキッズの結果より

5月に行った「とやまゲンキッズ作戦」の結果をお知らせします。
昨年度よりよい傾向となったものもありましたが、まだまだ課題と思われるところもあります。
できているところは継続し、よくない生活習慣は見直してみましょう。

◎伏木っ子のよいところ

(昨年度の県平均と比較)

- ・正しいはしの持ち方で食事をしている児童が多い 71.3% (県平均より7.9%↑)
- ・1・3・4年生で9時前に寝ている児童が多い 25~30% (県平均より10%以上↑)
- ・5年生でテレビやゲームの時間が3時間以上の児童が少ない 0% (県平均は24.7%)

●伏木っ子の心配なところ

- ・2・4・6年生で、テレビやゲームの時間が3時間以上の児童が多い 25~50% (県平均より10%以上↑)
- ・食事の前に手を洗っている児童が少ない 56.7% (県平均より11.1%↓)
- ・家族の一員として仕事を受け持っている児童が少ない 36.3% (県平均より10.2%↓)
- ・学校であったことを家の人に話したり相談したりしている児童が少ない 56.1% (県平均より10.5%↓)

◆お知らせ

★水泳学習について 7月から水泳学習が始まります。事前に「水泳学習健康チェックカード」を配付しますので、水泳学習がある日は必ず検温と健康観察をされ、朝担任に提出してください。

「親は名医に勝る」と言います。「おかしいな、いつもと違うな」と感じられたら、無理をせず入水を控えるようにしてください。

★5・6年健康調査・内科検診について 立山宿泊学習(6年)・遠泳大会(5・6年)に向けて、健康調査と臨時健康診断を実施します。

臨時健康診断は、5月の内科検診と同じ服装で受けます。女子は、シャツまたはタンクトップの上から診察します。運動器・側わん検査はありません。疾病や異状があったお子さんにのみ、受診カードを配付します。

じどうのみなさんへ

このまちがいきどがどう

※答えは保健室前に掲示します。

