

ほけんだより

令和7年5月23日

No.3

札幌市立豊園小学校



暑さに備え「暑熱順化」をすすめましょう！

気温が高くなり、熱中症が心配な季節です。

熱中症は暑さに体が慣れていない時期や、疲れがたまっている時にも起こりやすく、既に注意が必要な時期をむかえつつあります。

本格的な夏にむけて暑さに慣れ、**汗をかける体にしておくこと（暑熱順化）**が大切です。暑い日にお子さんが、具合が悪くなりがちではないか、汗をしっかりとかけているかどうかなどを注意してみてくださいと思います。

※暑熱順化・・・体が暑さに慣れて発汗量や皮膚血流量が増加し、熱放散がスムーズになって体の熱をうまく逃がすことができるようになる状態（軽く汗をかく運動の習慣化、湯船での入浴など）。



保健の昼放送では

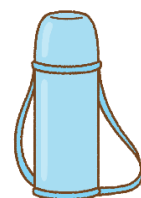
6/19に「熱中症予防について」を予定しています。

ご家庭でも熱中症対策を話題にしていいただければと思います。



↑消費者庁ホームページより

気をつけたい！ 水筒による怪我



子どもの動きが活発化する季節になり、水筒携帯時の転倒による怪我が心配です。水筒が腹部の前方に位置していたり、斜め掛けの状態転倒した際に、**水筒で腹部を打ち、内臓を大きく損傷する危険があるので**、日本小児科医会でも警鐘を鳴らしています。

学年が小さいほど転倒の危険性は高いものの、高学年でも走るスピードが速くなったり体重が重くなったりする分、やはり同様の危険が伴います。

水筒は、体の後ろ側に位置するように持つと、転倒時も怪我の危険が少ないのですが（体の後ろ側で水筒の紐を固定する安全グッズもあります）、登校時はランドセルがあるので難しいです。

安全な水筒の持ち運びの方法を検討していただいたり、放課後に公園などで遊ぶ時には、水筒を持ったまま走らないようにする、所定の場所に置くなど、安全面を考慮し、お子さんをご確認いただければと思います。

健康診断結果のお知らせ状況

- ▶既にお知らせ済みのもの
視力検査、聴力検査、尿検査(1次)、成長曲線

- ▶5 月中にお知らせをお渡しするもの
眼科健診(1・4年のみ)、内科健診(4～6年)、運動器健診(4～6年)

- ▶6月に検査があるもの・・・検査後に順にお知らせします。
内科健診(1～3年、すずかけ)・運動器健診(1～3年、すずかけ)
歯科健診(全学年)、耳鼻科健診(1・4年のみ)、尿検査(再検査)

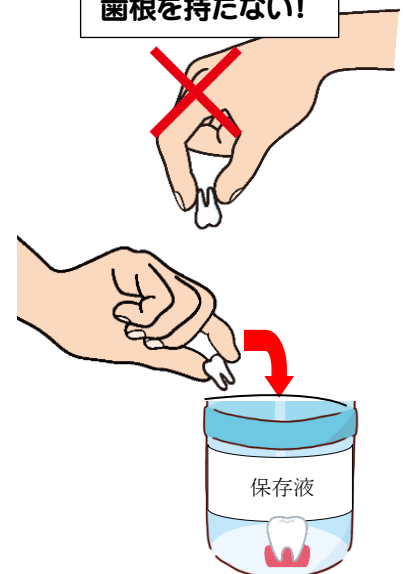
**何らかの所見のあったお子さん
にのみ、結果のお知らせ用紙(黄色い用紙)を配付しています。**



怪我で歯が抜けたり欠けたりしたときは

- ① 抜けた歯や、破折部分を拾う。
(※歯根を持たない。洗わない。)
- ② 歯を歯牙保存液(薬局で購入可)か、牛乳か生理食塩水の中に入れる。
☆歯根の保存に適した順でいうと…
歯牙保存液>牛乳>生理食塩水 と言われています
- ③ できるだけ速やかに歯医者さんへ。

歯根を持たない!



抜けかたや、欠けかたの状態にもよりますが、受診が早いほど元にもどる可能性が高くなります。



怪我を防いで、大切な歯を守りましょう