

ほけんだより



令和 6(2024)年 6 月 28 日

札幌市立中央小学校

保健室

NO.4【HP 用】

夏至は過ぎましたが、日が長く、外での活動を大いに楽しむことができる季節となりました。

今年の夏も、昨年度のように暑さが厳しくなる予想です。日頃より睡眠や休養をよくとることを心がけ、適度に体を動かして暑さに体を慣らし、健康に過ごすことができるようにしていきましょう。



6 月の保健室の様子～ 溶連菌感染症、吐き気・嘔吐の胃腸症状が多いです

* 溶連菌感染症のり患の報告が続いています。(27 日現在 26 名)。

* 出席停止の期間は「抗生剤投与 1～3 日後まで (主要症状が消失するまで)」です。医師の指示に従い、療養してください。まれに合併症の発現がみられる感染症です。登校が可能になっても、10 日間程度は健康状態の変化に留意してください。

水泳学習の日は「すいえいカード」記入、提出をお願いします

安全に学習を行うため、当日の登校前、必ずお子さんの健康状態を確認し、参加の可否をお知らせください。

【学習に参加できない健康状態の例】

- ☐ 体温がいつもより高い
- ☐ 顔色がよくない、だるそう
- ☐ 発疹がある
- ☐ 化膿している傷がある（絆創膏をつけて入ることはできません）

すいえいカード					
年 組 名前					
学習当日のお子さんの健康状態を確認し、出席停止の判断を行います。このカードを忘れず、保健室に提出してください。					
月	日	体温	水泳学習	出席状況	備考
6	27	36.2℃	参加	参加	

学習に参加できない健康状態の例

① 体温がいつもより高い、顔色がよくない、だるそう、発疹がある、化膿している傷がある（絆創膏をつけて入ることはできません）

② 必要と思われる場合は、必ず保健室に連絡してください。

元気を守る 水分補給

夏は、子どもで一日に 1ℓ 以上の汗をかくといわれます。汗をかくことで、体の中の熱を逃がし体温を調節します。体温調節がよくはたらくようにする点からも、水分補給は大切です。



★こまめに飲む

一気にぐくぐく飲むと爽快感を味わえますが、こまめに何度も飲むと、体内での吸収がスムーズです。



★食事で水分補給

汁物やご飯、野菜など飲み物だけでなく食事もしっかりとることで、水分やミネラルをとることができます。



★のどが渇く前に飲む

活動の前に飲むことで、熱中症予防になります。外出の前、運動する前など、飲むタイミングを決めておくとよいです。

熱中症を予防しましょう

こまめに水分補給

日陰、風通しの良い場所で休憩

保冷剤、氷、冷たいタオルで体を冷やす

屋外では帽子をかぶる



ふだんの生活の仕方が大事です

＊睡眠や休養、食事をしっかりとる

＊運動や入浴で、汗をかき、暑さに慣れておく



熱中症が疑われる人がいたら



顔色が悪い 頭痛
ふらつき 大量の発汗

日陰、風通しの良い場所へ避難

衣服をゆるめ、体を冷やす～首のまわり、わきの下等

水分、塩分、経口補水液を補給～様子を見て少量ずつ

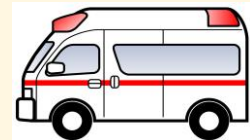


応急処置をしても症状が改善されない場合は

医療機関を受診しましょう。



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう。



※参考資料

● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

