

# 保健だより



児童数配付

令和6年7月25日

桑園小学校 保健室

No.8

いよいよ明日から夏休みですね。子どもたちから夏休みの予定を聞く機会が多くなり、こちらまでワクワクした気持ちになっていました。新学期からここまで一気に駆け抜けてきた子どもたちには、少し疲れも出てきている頃かと思えます。約1か月間、大きな事故や怪我なくリフレッシュして、また2学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています。



## 熱中症にご注意ください！

7月に入って一気に夏らしい気温になり、暑さによる体調不良を訴えて保健室に来室する子どもたちが増えてきました。まだまだ暑さに慣れていない子どもたち。夏休み中の本格的な暑さに備えて、ご家庭での熱中症対策にご協力をお願いいたします。

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、のぼせ、判断力の低下</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>
<p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>		
<p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

### 7/25 は世界溺水防止デー

～水辺の事故にご注意ください～

海水浴やプール、釣り等で水辺へお出かけの際は、危険な箇所を事前に把握し、水に入って遊ぶ際にはライフジャケットを必ず着用させるようにしてください。

子どもは声や音を出さず静かに溺れることがあります。少しの時間、少しの水量だからと油断せずに、子どもの見守りをお願いします。

### 1年生の保護者様へ

— 心臓検診のお知らせ —

8月28日(水)に、1年生を対象とした心臓検診を実施します。検査結果につきましては、精密検査が必要と判断された場合のみ、お知らせの紙を配付いたします。

なお、現在心臓病で医師の指導を受けており、今回の検診を希望されない場合は、学校までご連絡ください。

# すくすく

あしたから待ちに待った夏休みですね！

☆夏休みの目標を立ててみよう☆

---

---

---

たくさん楽しいことをしたり、おうちでゆっくり過ごしたりして、また元気いっぱいみなさんと2学期に会えることを楽しみにしています！夏休みが終わったら、皆さんの思い出話をたくさん聞かせてくださいね。

## 夏休みのミッション！

### 早寝早起きをしよう

ついダラダラしたくなってしまう夏休み。

でも、学校がある日と同じように早寝・早起

きをするように心がけて、

体のリズムを保とう。



### 欠かさず歯を磨こう

朝おきたとき・寝るまえ・食後の歯磨きは、

夏休み中でも忘れずに続けましょう。

鏡をつかって、磨きのこしの

ないように丁寧に。



### 病院へ行って治療しよう

健康診断で受診のお勧めをもらってまだ

病院に行くことができていない人は、夏休

みがチャンス。体の不安は休み明けまでに

スッキリさせておき

ましょう。



### 栄養のある食事を摂ろう

暑いからといって、冷たいものばかり食べてい

ると体調を崩してしまいます。栄養バランスの

とれた食事を1日3食しっかり

食べて、パワーをつけましょう。

水分補給も忘れずに！

