

おぼけんたより 7月

宇都宮市立石井小学校
保健室

気温や湿度が高く熱中症の危険が心配な日が続いています。まもなく夏休みになりますが、体調管理に気を付けながら元気に過ごしましょう。

7月上旬あたりから体調を崩すお子さんが増えています。感染症として、溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症と診断されるお子さんが出ています。感染症の予防には『石けんによるこまめな手洗い』のほかに、『バランスの良い食事』『適度な運動』『十分な睡眠をとる』といった免疫力を高める生活も大切です。

ご家庭でも暑さ対策や感染症の予防について、お子さんへのお声がけをお願いします。



7・8月の保健目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

ねっ ちゅう しょう
熱中症
かも!?

おも
と思ったら

エアコンが効いた室内など
すず ば しょ
涼しい場所へ



くび
首のまわり、
した
わきの下、
あし
足の付け根を
り
冷やす



けいこう ほ すい えき
経口補水液などで
すい ぶん ほ きゅう
水分補給



ねっちゅうしょう しょうじょう
《熱中症の症状》

けいしょう
軽症

た
立ちくらみ・めまい
あし
足がつるなど



ずつう はき け おうと
頭痛、吐き気・嘔吐
だるさなど



たお
倒れる・意識がなくなる
からだ
体のけいれん・汗がかけ
ないなど

じゅうしょう
重症



こんなときは
救急車!

じぶん
自分で
あず
水が飲めない

う こた
受け答えが
おかしい



あつ か
悪化すると

いのち
命にかかわることも。

たいしよ
すぐに対処しましょう。

もしもの時の合言葉は

う ま
浮いて待て

なつやす うみ かわ あそ い よてい
夏休みに海や川に遊びに行く予定がある
ひと
人もいるかもしれません。その時、もしお
ぼれてしまったらやってほしいのは「浮い
て待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確
率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大き
な声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。
反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に
助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる
危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれ
た人がつかまれるように空のペットボ
トルなどの浮くものを投げましょう。



夏休みはアウトメディアに挑戦！

夏休みに入ると家の中で過ごすことも多くなり、テレビを見る時間やゲームをする時間が増えてしまいがちです。時間やルールを決めたり、テレビやゲーム以外の楽しみを見つけたりして、アウトメディアに挑戦してみてください。どのレベルに挑戦できたか、夏休み明けに教えてください。

チャレンジ！ アウト メディア



メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ



◆◆◆定期健康診断が終了しました◆◆◆

本年度の定期健康診断も6月30日をもって全て終了しました。保護者の皆様には、書類や検体の提出などご協力をいただき、ありがとうございました。先日、お子様の成長の記録や健康診断の結果を記載した「健康診断結果のお知らせ」を体のノートとともに、お渡ししました。内容をご確認いただき、保護者印欄に押印し、体のノートは担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。

また、むし歯や視力低下等、専門医による治療や診察が必要なお子さんには、通知を差し上げています。まだ検査や治療がお済みでない場合は、夏休みのお時間のある時に、病院を受診されますようお願いいたします。受診されましたら「治療証明書」や「診断票」を学校までご提出願います。



◆◆◆夏休み中の生活リズムのチェックについて◆◆◆

夏休み中は、学校への登校がないため、つい朝寝坊をしてしまったり、夜更かしをしてしまったりなど、生活リズムが乱れやすくなります。夏休み中もなるべく規則正しい生活を送ることで、夏休み明けの学校生活をスムーズにスタートできるのではないのでしょうか。早寝早起きの生活リズムを崩さないよう、夏休みの最初と最後の1週間に生活をチェックする『夏休み生活リズムチェック表』を作成しました。夏休み前に配布しますので、ぜひ、夏休みの課題と一緒に取り組んでみてください。保護者の方のご協力をお願いいたします。



◆◆◆たばこに関するパンフレットについて◆◆◆

宇都宮市保健所健康増進課よりたばこに関するパンフレットについて案内がありましたのでお知らせします。ご興味のある方はお子様と一緒にご覧になってください。

『知っておきたいたばこのこと～考えよう 将来の自分のために～』

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoudukuri/joho/1004469.html>

