

ほけんだより



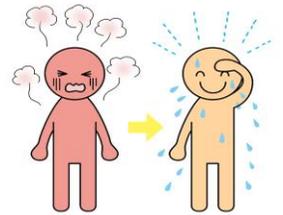
豊北小

7月の保健目標:からだの清潔に気をつけよう

※おうちの人と読みましょう

いよいよ7月になり、梅雨が明け本格的な夏を迎えます。そのときに起こりやすいのが「熱中症」です。熱中症について知り、予防することで楽しい夏を過ごしましょう。

知って防ごう!「熱中症」



気温は通常 150cmの高さで測ります。気温が 32℃として、幼児の背の高さ 50cmでは 35℃、より地面に近い犬などは 36℃以上です。大人が暑い時は、小さな子供はさらに高温の環境にいることとなります。

こんなときは気を付けましょう

- ① 朝御飯を食べていないとき
- ② 寝不足や前日の疲れが残っているとき
- ③ こまめに水分を取っていないとき
- ④ かぜぎみやお腹が痛いなど体調が悪いとき

【お知らせ】

★保健だよりと共に「熱中症～ご存じですか?予防・対処法～」を配付しました。ぜひ、熱中症対策の参考にしてください。



夏の水分補給・・・気をつけて!

熱中症の予防には水分補給が重要ですが、スポーツドリンクには塩分だけでなく糖分(500ml中 約33g)も含まれており、日常の水分補給としては糖分の取りすぎにつながります。(ペットボトル症候群といわれる症状です。)

冷たい炭酸飲料なども糖分の取り過ぎにつながりやすいので注意が必要です。日常では水や麦茶など糖分の入っていないものをおすすめします。ただし、部活動など激しい運動をするときは、指導者の指示に従ってスポーツドリンクなどで水分を取りましょう。

※緑茶やコーヒーにはカフェインが含まれていて利尿作用があるので熱中症対策の水分補給には向いていません。

健康診断が終了しました

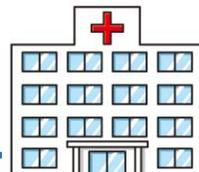
4月から始まった健康診断が全て終了しました。御協力ありがとうございました。専門医による治療や診察が必要なお子さんには通知を差し上げています。

まだ受診されていない場合は、早期に受診をお願いいたします。特に耳鼻科疾患では、プールに入ることによって悪化する場合があります。（耳垢栓塞等）どうぞよろしくをお願いします。

受診されましたら「治療証明書」や「診断票」を学校まで御提出願います。（昨年度より、「治療証明書」や「診断票」を提出いただきましたら、健康票に「治療済」のスタンプを押しています。）

【受診率 6月末現在】

眼科 75.0% 視力 57.4% 耳鼻科 67.8% 歯科 23.7%



豊郷地域学校園 健康推進分科会からのお知らせ

豊郷地域学校園（豊郷中，豊郷中央小，豊郷北小，海道小）では、「豊かな郷の生き生きとした子どもたち」をテーマに、学校間の連携を図りながら各部会に分かれて小中一貫教育に取り組んでいます。

健康推進分科会では、豊郷地域学校園の小中学生の健康的な生活習慣の確立を目指して活動をしています。

《活動内容のお知らせ》

- ① 目の愛護ポスターの掲示による交流
*夏休みに目の愛護ポスターを募集します。
- ② 感染症発生時の情報共有
- ③ 豊郷地域学校園の健康課題の把握（各校の健康診断結果の分析等）



これらの他に豊郷地域学校園の体力向上分科会や食育推進分科会とも連携して活動しています。どうぞよろしくをお願いします。

AEDのご紹介

宇都宮市では、市立小中学校全校にAED（自動体外式除細動器）が設置されています。AEDとは突然の心停止の際に心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すための器機です。

本校では、プールの授業中はプールサイドに置きますが、それ以外は体育館正面入り口付近のボックスに設置してあります。ご来校の際に設置場所を確認いただくとともに、緊急の際は御活用くださいますようお願いします。