

ほけんだより

令和2年8月
一宮市立小信中島小学校
保健室

いつもより期間は短いですが、みなさんが楽しみにしている夏休みが、いよいよはじまります。でも、夏休みは、つい、油断して体調をくずしてしまいがちです。夜ふかしをして、朝おそくまでねていたり、冷房のきいた部屋にずっと閉じこもってたりすると、おいしく食事がとれなくなったり、体のリズムがくるって、頭がいたくなったり、気持ちが悪くなったりします。体調がすぐれないまま、無理をして運動すると、熱中症にもかかりやすくなります。マスクが欠かせない夏ですが、熱中症対策にも気をくばりましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい

* 熱中症にご注意 *

この症状、もしかして熱中症では？

第1度 (軽症)

- *めまい
- *きもちわるい、ボーっとする
- *たちくらみ
- *どんだん汗をかく
- *足がつる
- *手足がしびれる

第2度 (中等症)

- *あたまがいたい
- *はきけがする
- *おうと
- *からだがだるい

第3度 (重症)

- *第2度の症状にくわえて
- *呼びかけの反応がおかしい
- *けいれんをおこす
- *足もとがふらつく
- *体温が異常に高い
- *汗がでなくなる

2から3へと悪化するスピードは、はやい。

ひと
人とのきよりを2mとって、
マスクをはずさず！

お互いの手が届かないくらいはなれて、会話をしよう。
運動するときは、マスクをはずさず。

8月から、保健の先生が
二人になりました。



どうぞよろしく
おねがいします。

名前はふくい えいこです。

この8月から、やすい まゆみ
先生とともに、小信っ子のみな
さんの健康を守るお手伝いをし
ていきます。よろしくお願ひし
ます。



- ☐ 昨日寝るのがいつもより遅かった
- ☐ ゆっくりおふろに入らなかった
- ☐ 今朝起きるのが遅かった
- ☐ 1日中家の中でだらだらしていた
- ☐ 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ☐ ふとんに入ってもゲームをしていた

チェックのついたことに気をつけて、
今日から「早寝早起き」の習慣をつけよう！

【保護者の皆様へ】

○7月から校医先生による検診が開始されました。この後は、8月26日(水) 内科検診(対象学年：ひまわり学級・3年生・5の2)、9月3日(木) 歯科検診(対象学年：ひまわり学級・1～3年生)、9月9日(水) 内科検診(対象学年：2年生・5の3)を予定しています。
検診が8月7日までに終了したところは、お子さんを通じて「受診のおすすめ」をお渡ししました。夏休み期間が例年より短めですが、早めの受診をよろしくお願ひします。

○尿検査(全学年)と心電図検査(対象学年：1年生)は、2学期中(8月下旬～11月)に実施予定です。(日程は未定です)

○今年度の健康診断の結果につきましては、すべての検診・検査が終了してから、「健康診断の記録」として個票でお渡しする計画をしています。配布時期は2学期末となりますので、ご了承ください。

○新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクが欠かせない夏となりました。感染者数は7月より、愛知県内、市内でも再び増加しています。したがって、コロナ対策と熱中症対策の両立が必要となります。特に屋外では、人との距離を2m保ってマスクをはずさず、普段からお子さんに意識させていただくための声かけをよろしくお願ひします。

○夏期にスポーツ飲料等の摂取機会が多くなることが考えられますが、古くなった金属製の容器に清涼飲料水を保管して飲んだところ、金属の溶出に伴う食中毒事例が国内で発生したそうです。食品が接触する容器の内部に錆や傷がないか、酸性の飲み物を金属製容器に長時間保存していないかなど十分にご注意願ひします。