

ほけんたり

令和2年8月
一宮市立り信中島小学校
保健室

8月から、保健の先生が
二人になりました。

いつもより期間は短いですが、みんなが楽しんでいる夏休みが、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がちです。夜ふかをして、朝おそくまでねていましたが、冷房のきいた部屋にずっと閉じこもりつたりすると、おいしく食事がどれなくなり、体のリズムがぐるぐるって、頭がさうさうになります。気持ちはわくなったりします。体調がすぐれないと、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。マスクがつかせない夏ですが、熱中症対策にも気をくばりましょう。

* 熱中症にご注意を *

この症状、もしかして熱中症では？

第1度
(軽症)

- *めまい
- *たちくらみ
- *どんどん汗をかく
- *足がつる
- *手足がしびれる

第2度
(中等症)

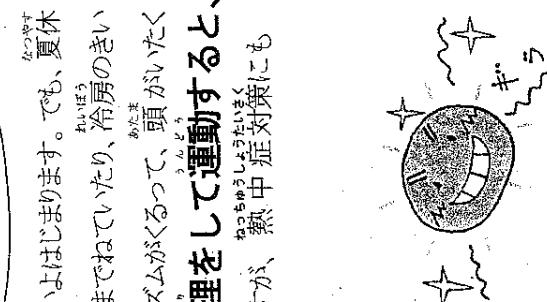
- *あたまがいたい
- *はきけがする
- *おうとする
- *からだがだるい

第3度
(重症)

- *呼びかけの反応がおかしい
- *けいれんをおこす
- *足もとがぶらつく
- *本盤が異常に高い
- *汗がなくなる

人ととの距離を2m以上離れて、マスクをはずさずで、人との距離を2m以上離れて、マスクをはずさずで、

お互いの手が届かない範囲で、会話をしよう。
うんどう運動するときは、マスクをはずさず。



名前はふくいえりこです。
この8月から、やすいまゆみ先生とともに、小信つ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。

- 1日中家の中でたらだらしていた
- 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ふとんに入つ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！
- 1日中家の中でたらだらしていた

○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いします。

○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、人の距離を2m保つてマスクをはずせるよう、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いします。

○夏季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、古くなつた金属製の容器に清凉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います。