

藤沢市立天神小学校
保健室
2022.6.

6月になりお天気が不安定な日が続いているせいか、頭痛を訴えて保健室へ来室する子が増えています。十分な睡眠をとり、水分もしっかりとるように声をかけています。

また、お天気が良いと夏のように暑く、休み時間の後に保健室へ来る子どもたちは汗をたくさんかいています。気温に合わせた洋服を選んだり、汗をかいたり、雨にぬれたりした時にはタオルでふけるといいかなと思いますので、ご用意いただけますとありがたいです。



6月の健康診断の日程

日時	検診内容	対象者
1日(水) 9:00~	歯科健診	3年・4年
9日(木) 9:00~	内科健診	2年・3年・4年
23日(木) 13:20~	側わん検診	全学年より抽出者のみ
24日(金) 13:00~	天学宿泊前検診	天学

※側わん検診の抽出について

- ①4月の身体計測の際、養護教諭がチェックし、姿勢が気になった児童(5.6年のみ)
 - ②内科健診の際、校医さんの視診で側わん症が疑われた児童(全学年)
 - ③保健調査票の四肢の項目に○がある児童(内科検診で側わん対象外の指示があった児童は除く)
- ① ~③のいずれかに当てはまる児童を対象とし、専門医による検診を受けます。

眼科検診の際、校医さんより児童の前髪について指導を受けました。

前髪が目にかかってしまうことで、視界が遮られ、「弱視」「視力低下」の原因となり、学齢期の子どもたちにとってはとても良くないことだそうです。特に片目が隠れてしまうような髪型は要注意で、しっかりとピンやゴムで留めるなどしてください。男の子にも多い!!

善行鈴木眼科 鈴木先生より

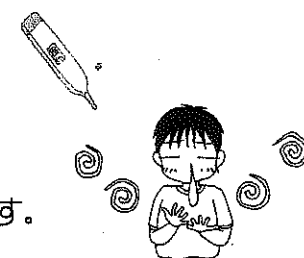
健康診断の結果について

各種健康診断終了後、疾病の疑いのあった場合のみ、結果のお知らせを配布しています。「結果のお知らせが届く前に受診した」または「定期的に通院中」などの場合はその旨ご記入頂き提出してください。再度受診される必要はありません。また、学校の検診はスクリーニング検査ですので、緊急を要するものや学習に支障がでるもの以外の受診については、ご家庭で判断して下さってかまいません。

異常なしの場合は全ての健康診断終了後、「健康手帳」にて7月上旬頃にお知らせいたします。

毎朝の検温と健康観察へご協力いただき、ありがとうございます。

十分な間隔をあけることが厳しい状況の時もありますが、「手洗い」「マスク着用」「黙食」など、子どもたちはとても頑張ってくれています。マスクによる体温上昇や熱中症等には、十分に気をつけて職員のほうからもマスクを外すよう声をかけていきます。決して無理をすることがないようにご家庭でもお話いただけますとありがたいです。

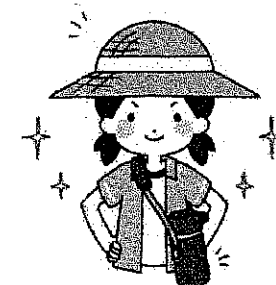


水筒について

熱中症予防のため、また、流しの密を防ぐためにも水筒の持参が可能です。

昨年度天神小では、給水設備改修工事がおこなわれ、水道水もご家庭と変わらない供給となりましたが、子どもたちにとっては自分の水筒がある方がこまめに給水をとることができそうです。

中身は、水、お茶、スポーツドリンクとなっています。ただし、スポーツドリンクは糖分が多く含まれ、こまめに飲むことで長時間、口の中がむし歯になりやすい状態になります。また、あっという間に飲みきってしまったり、食欲が落ちることもあります。その日の気温や活動内容に応じて、水で薄めるなどしながら利用していただければと思います。



もうすぐプールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう

病気がけのある人は 主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



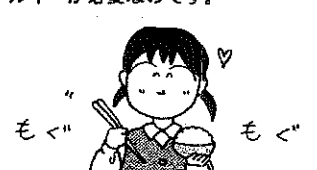
健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



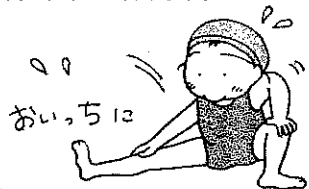
朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



つめはみじかにしておこう



みみのおそうじしておこう



ひとのものはかりないよ！！

その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり！

① キケン！過度な運動

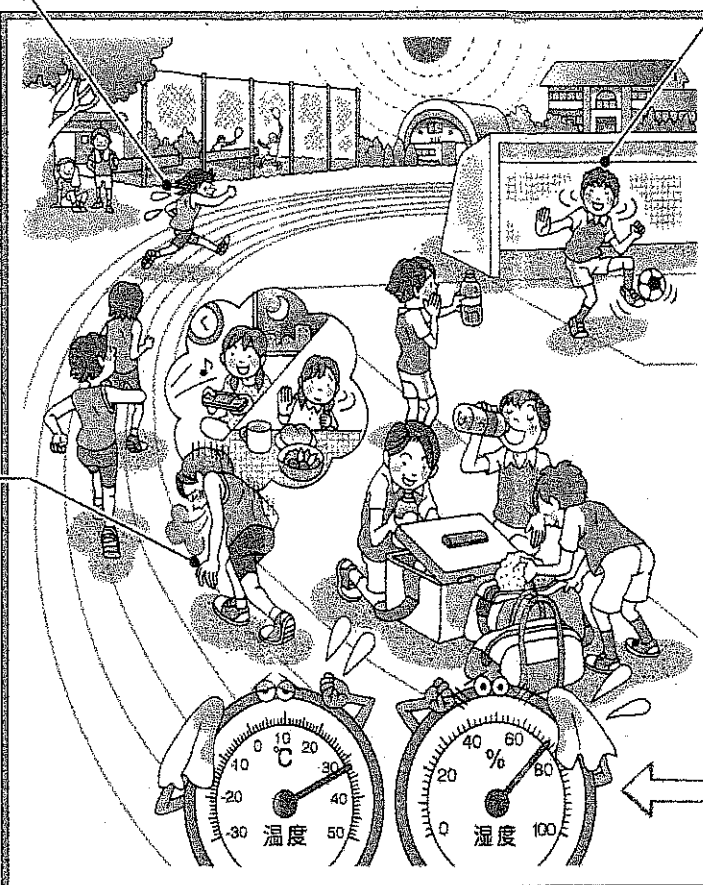
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

② キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



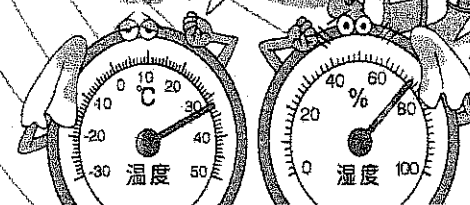
③ キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は “湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



【子どもが熱中症になりやすい理由】

- ・汗腺などの体温調節能力が未発達
- ・体重当たりの体表面積が大人より大きく、高温時や炎天下では深部体温が上がりやすい。
- ・肥満度が高いほど深部体温がたかくなる

【運動・スポーツ活動時は注意】

スポーツ活動では筋肉で大量の熱が発生するため熱中症の危険が高くなります。激しい運動では、短時間でも、またそれほど気温が高くない場合でも熱中症が発生している。

6月はまだ身体が暑さに慣れていないため、比較的低温でも熱中症が発生しているデータがある。

【子どもの熱中症を防ぐポイント】

- ① 顔色や汗のかき方を十分に観察
顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与える。
- ② 適切な飲水行動を学習させる
喉の渇きに反応し適度な飲水ができる能力をみがく
- ③ 日頃から暑さに慣れさせる
日頃から適度に外遊びを推奨し、暑熱順化を促進させる
- ④ 服装を選ぶ
熱放散を促進する服装を選択し、環境に応じ衣服の着脱を適切に行わせる