

げんき



狭山市立入間川東小学校
R5年7月号
保健室発行

気温が高く、むし暑い日が続いています。水泳授業も始まり、体が疲れやすい時期です。しっかり栄養をとって、夜

プールの前に、確認!

*手足のつめは切ってありますか?

*睡眠は十分とれていますか?

*体の調子はどうですか?

・熱っぽい

・おなかをこわしている

・痛いところがある



よう。



プールで気をつけたい感染症について



●プール熱(咽頭結膜熱)

「夏かぜ」の一種で、発熱、喉の痛みや腫れ、目の充血などの症状があります。プール後のシャワーやうがい、タオルの貸し借りをしないことで予防できます。

●水いぼ(伝染性軟属腫)

白っぽい光沢を帯びた丸いいぼで、よく見ると中央部にへこみがあります。接触により感染するので、タオルの貸し借りを避けるとともに、プール後しっかりシャワーを浴びることが大切です。



熱中症にならないために

①こまめに水分補給をしよう

学校や出かけるときは水筒を持っていこう。「のどが渇いた」と感じる時は水分不足のサインです。のどが渇く前に水分をとるようにしましょう。

②帽子をかぶろう

登下校はもちろん、休み時間も帽子をかぶって外にでましょう。



③ときどき日陰で休もう

30分に1回を目安に休憩しましょう

④規則正しい生活をしよう

睡眠不足だと熱中症にかかりやすくなります。早寝、早起をしてリズムのよい生活を心がけよう。

⑤3食しっかり食べよう

朝・昼・夜と3食しっかりと食べて元気な体をつくっておこう。



暑さ指数(WBGT)について

「暑さ指数」とは、人間の熱バランスに影響がある「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標のことです。熱中症の危険度を判断する数値として用いられています。



体育館(後方)入口前に設置しています。児童の皆さんは触らないようにしてください。

保護者の方へ

健康診断の結果、学校医より指示があった場合、「検診結果のお知らせ」を配布しています。医療機関が受診結果を記入する際、文書料がかかる場合があります。つきましては、事前に医療機関に文書料についてご確認いただき、文書料がかかる場合は、医師から聞きとった内容を保護者が受診報告書に記入し提出ください。