

保健だより

7月号②

守口市立梶小学校
保健室
2022年7月20日(金)

保護者向け NO.6

夏休み中の健康管理について

いよいよ明日から夏休みです。今年度は、1学期中に健康診断を終えることができ、プールにも入ることができました。少しずつ、新型コロナウイルス感染症が流行る前の日常に戻りつつあれば・・・と期待していたら、第7波の到来。感染対策は引き続きのこと、暑さに負けず、元気に楽しく夏休みを過ごすためにも、規則正しい生活を心がけてください。

1. 生活習慣について

① 食生活に気を配りましょう

暑さで体力が消耗する

給食がないので、好きでない物はさげがち
(牛乳や緑黄色野菜などの摂取が少なくなりがち)

成長期の子どもは、カルシウムやタンパク質をしっかり摂る必要がある

体の水分が失われがちになる



食事はカルシウム(牛乳や小魚)やビタミン(野菜類)をバランスよく!

そうめんやそばなどの炭水化物に偏らないよう、栄養バランスに気をつける。

こまめな水分補給を! 糖分の多い清涼飲料水・ジュース・スポーツドリンクは控えめに。ミネラルを多く含んだ麦茶がおすすめ!

夏休みの間に、家族全員で食事をとる機会を、ふだんより多くつくっていただきたいと願います。子どもたちは、家族と食事しながら色々な話ができると、お腹も心も満たされるものです。



② 生活リズムをくずさないようにしましょう

*早起き・・・朝、カーテンをあけて太陽の光をあびると、スッキリ目が覚めます。

*一日三食・・・決まった時間に食べるようにします。

*排便・・・特に朝食の後は出やすくなるので、必ずトイレに行く習慣をつけるようにします。

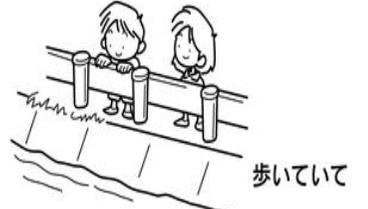
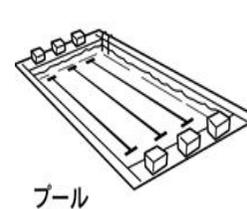
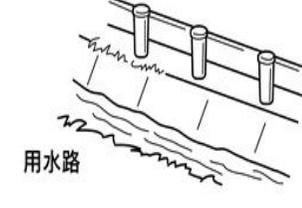
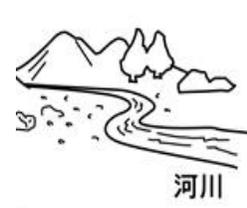
*運動・・・体をよく動かすと、夜ぐっすり眠れます。昼間は暑いので、朝夕に散歩などでも◎。

*早寝・・・寝る1~2時間前にお風呂に入り、テレビやスマホの画面は寝る前は見ないようにします。



2. ケガや事故について

① 水の事故が多い場所に要注意!



② 毒を持つ虫や動物などに要注意!

アンドンクラゲ

【予防】
泳ぐ時、浜辺を歩く時に注意(打ち上げられたクラゲも危険)

【手当】
薬を塗る

酢をかけるか、砂で球を作ってこがし、触手をとる

カツオノエボシ

【予防】
踏まない、触らない

【手当】
すぐに病院に行く

オニヒトデ

【予防】
踏まない、触らない

【手当】
すぐに病院に行く

ガンガゼ

【予防】
素手で触らない

【手当】
とげもろく、皮膚の中に残りやすいので、すぐに病院に行く

ハブクラゲ

【予防】
巣をさける
スズメバチ

白い服を着る
強い香りはつけない

【手当】
針をぬくが、うまくいかない時は無理をしない
アンモニアは不可

薬をぬる
病院に行く

【予防】
ツツガムシ

流行地ではくつに虫よけスプレーをし、地面にすわらないようにする

【手当】

薬をぬる。高熱、発疹がでたら病院へ行く

【予防】
ヒル

くつに虫よけスプレーをする

【手当】
吸いつかれたら、ライターの火や防虫スプレーで皮膚から放し、水洗いする

薬をぬる

3. クーラー病について

クーラー病(冷房病)は、冷房の効いた部屋に居続けたり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで起こります。体温を調節する『交換神経』と『副交感神経』のバランスが崩れ、次のような症状が出ます。

主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腰痛、
下痢、便秘、月経不順、食欲不振



対処法・予防法としてはまず、冷房を調節して室内と室外の気温差をなるべく小さくすることや、冷風が体に直接当たらないようにすることがあげられます。また、お風呂でぬるめの湯にゆっくり入って体を温めることや、軽い運動を習慣的に行って、体温調節機能を刺激することも有効とされています。

夏休み、涼しい家の中で過ごす時間が多くなるとおと思いますが、熱中症だけでなく、“冷え”からくる体調不良にも気をつけていただけたらと思います。

③受診の目安

土やじゃりなどが傷口に多くついていてとれない

するどい刃物で切ったりさしたりした傷

皮下組織が見えて

傷が大きい

うみが出ている

出血が続いている、または傷が多い

※また、頭や胸、腹を強く打った時も必ず受診しましょう。

④海・山などレジャーの時にあるとよい物

日焼け止め
虫よけスプレー
ステロイド剤含有外用薬
かゆみ止め
冷却シート
ガムテープ
内服用抗ヒスタミン剤
ポイズンリムーバー

※ただし、薬の使用については、アレルギーなどに十分注意する。

<保健室より>

①夏休み中に受診をお願いします

歯科検診の結果を、15日(金)に配布しています。他の検診と違い、むし歯などがなくても全員にお知らせをお渡ししています。“治療が必要”または“欠席のため未受検”の場合、できるだけ早く、歯科医院を受診してください。

②2学期の保健行事について

夏休み明けすぐに、「発育測定」があります。9月末には、5・6年生の「宿泊前検診」もあります。延期となっている「歯みがき大会(5年)」も実施予定です。次号の保健だよりで日程をお知らせいたします。

お子さんの健康面(心身)など、何か気になることがありましたら、保健室までお気軽にご相談ください。2学期もよろしくお願いたします。

養護教諭 佐々木絵里香