

# ほけんだより



令和3年7月20日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行（夏休み号）

明日から夏休みが始まります。1学期は、運動会などの行事をはじめ、様々な場面で子どもたちの頑張りや成長を見ることができました。2学期も楽しく過ごせるように、ご家庭での健康管理をよろしくお願ひします。



## 熱中症にご注意ください

いよいよ夏本番を迎えようとしています。体調を崩してせつかくの夏休みを台無しにしないためにも、「新しい生活様式」を取り入れた夏場の健康管理をお願いします。

### ① 暑さを避けましょう。

- ・ 涼しい服装をさせてください。
- ・ 体調が悪くなったら、涼しい場所や日陰へ移動させます。



### ② こまめに水分補給をしましょう。

- ・ のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂らせてください。
- ・ 水かお茶が望ましいですが、大量に汗をかいた時は塩分も摂るようにしましょう。



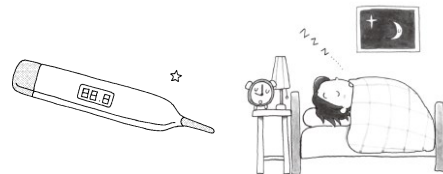
### ③ こまめに換気しましょう。

- ・ エアコン使用中でも、窓とドアなど2か所を開けるようにします。
- ・ 扇風機や換気扇を併用するとさらに効果的です。



### ④ 日ごろの体調管理をしましょう。

- ・ 生活習慣が乱れていると、熱中症になりやすくなります。「はやね・はやおき・朝ごはん」を心掛けてください。
- ・ 夏休み中も検温を行いましょう。



### ⑤ 適宜マスクを外しましょう。

- ・ マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になったりします。
- ・ 人と十分な距離（2m以上）離れている時は、マスクを外します。

# 歯みがき&9時寝るチャレンジカレンダーについて

夏休み中も望ましい生活習慣を意識できるように、本日、歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダーを配付しました。美化・保健委員会のメンバーが作成しました。記入の仕方等は、カレンダーに記載してあります。ご家庭でもお声掛けをお願いします。

- 期間：7月21日（水）～8月25日（水）
- 提出日：8月26日（木）2学期始業式の日担任に提出してください。

## 健康診断結果について

<b>【 歯科 】</b>		<b>【 眼科 】</b>	
*むし歯がない人	516名	*アレルギー性結膜炎	23名
*むし歯があった人	229名	*その他	10名
<b>【 内科 】</b>		<b>【 耳鼻科 】</b>	
*アトピー性皮膚炎	12名	*慢性鼻炎	5名
*不整脈・心雑音	4名		
*運動器検診	6名		

今年度の健康診断の結果、疾病・異常等を指摘され、まだ受診がお済みでない場合は、夏休みの期間を利用し、医療機関を受診することをお勧めします。また、今後の保健管理のため、夏休み明けに受診報告書をご提出いただきますようお願いいたします。

## 1学期の保健室利用状況まとめ

	内 科	外 科
4月	136	304
5月	198	421
6月	249	559
7月	103	178
合計	686	1,462

### 比較的多い症状

#### 【 内科 】

- 1 頭痛（221件）
- 2 腹痛（209件）
- 3 鼻出血（66件）

#### 【 外科 】

- 1 すり傷（457件）
- 2 打撲（337件）
- 3 切り傷（99件）

1学期の保健室利用件数を月ごとに集計しました（7月14日現在）。

昨年度の1学期の約2か月間が臨時休業だったこともあり、今年度はお子さんも疲れていたり、どこか落ち着かなかつたりしている様子が伺えました。

2学期も、お子さんがより一層安全に学校生活を送れるよう留意します。ご家庭でも、お子さんの心身の安定が図られるように、基本的な生活習慣の確立をお願いします。