

ほけんだより



令和4年7月20日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行（夏休み号）

明日から夏休みです。今年はまだまだ暑い日が続きますが、感染対策をとりながら、充実した夏休みにしてほしいと思います。ご家庭での健康管理をお願いします。

熱中症にご注意ください



暑い日が続いているので、引き続き、熱中症対策をお願いします。特に、生活習慣が乱れていると、熱中症になりやすくなりますので、生活習慣の乱れにご注意ください。

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。



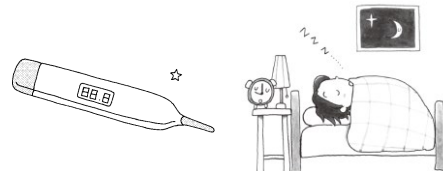
③ こまめに換気しましょう。

- ・ 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。
- ・ 近距離で会話をしないときは、マスクを外します。

夏休み中のタブレットの使用について

夏休みに入ると、普段以上にタブレットやスマホ等を使用する機会が多くなると思いますが、使い方にご注意ください。長時間の使用は、視力低下や斜視などの眼への影響のほか、生活習慣の乱れや、首・肩・姿勢など、全身に影響します。

お子さんの心身の健康のため、ルールを守って使用するよう、お声掛けをお願いします。

タブレットを使う際、最低限気を付けること

- タブレットを見る時は、目から30cm以上はなす。
 - 30分に1回はタブレットから目をはなし、20秒以上、遠くを見る。
 - 寝る1時間前からはタブレットを使わない。
 - 学校のタブレットは、勉強に関係のないことには使わない。
- *このほか、ご家庭で決めたルールのもと、タブレット等を使用させてください。



1学期の保健室利用状況まとめ

	内 科	外 科
4月	83	195
5月	99	238
6月	149	253
7月	87	137
合計	418	823

比較的多い症状

【内科】

- 1 頭痛（168件）
- 2 腹痛（123件）
- 3 気持ちが悪い（53件）

【外科】

- 1 打撲（283件）
- 2 すり傷（211件）
- 3 目の症状（44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19日現在）。

4月当初は、けがが多かったですが、1学期の後半からは、慣れない暑さなどから体調不良を訴えるお子さんが増えた印象でした。

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。



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ください。

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