

# ほけんだより



令和5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。今年は例年以上に暑い上に、夏かぜの流行も見られます。夏休み中もお子さんが元気に過ごせるように、健康管理をお願いします。

## 熱中症にご注意ください



### 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、熱中症になりやすいと言われています。「はやね・はやおき・朝ごはん」を心掛けてください



## 保健室での様子

7月に入り、暑さから体調を崩してしまうお子さんが増えました。その中には、水分補給をしていない（水筒がない、水道の水を飲みたくないなどの理由から）、朝ごはんを食べていない、睡眠時間が十分でないお子さんが多くいました。

暑い日が続くと、体は知らないうちにエネルギーを消耗しています。基本的な生活習慣を整え、暑さに強い体を作ってほしいと思います。

また、マスク着用は任意となりましたが、暑い中、マスクを長時間着用することで体調の悪化を招くことがないよう、ご注意ください。

# 夏休み中のタブレットの使用について

夏休み中も、タブレットやスマホ等の使いすぎにご注意ください。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に、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

	外科	内科
4月	202	98
5月	287	137
6月	335	222
7月	157	123
合計	981	580

### 比較的多い症状

#### 【内科】

- 1 頭痛（170件）
- 2 腹痛（155件）
- 3 気持ちが悪い（96件）

#### 【外科】

- 1 打撲（344件）
- 2 すり傷（277件）
- 3 虫さされ（47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18日現在）。

全体的にはけがでの利用が多かったですが、6月以降は、体調不良での利用が増えました。中でも、発熱症状やひどいせきで早退したお子さんが例年以上に多くいました。

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。



## 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（金）～8月27日（日）
- 提出日：8月28日（月）2学期始業式の日担任に提出してください。