

7月 保健だより

第 4 号

令和 3 年 7 月 1 日

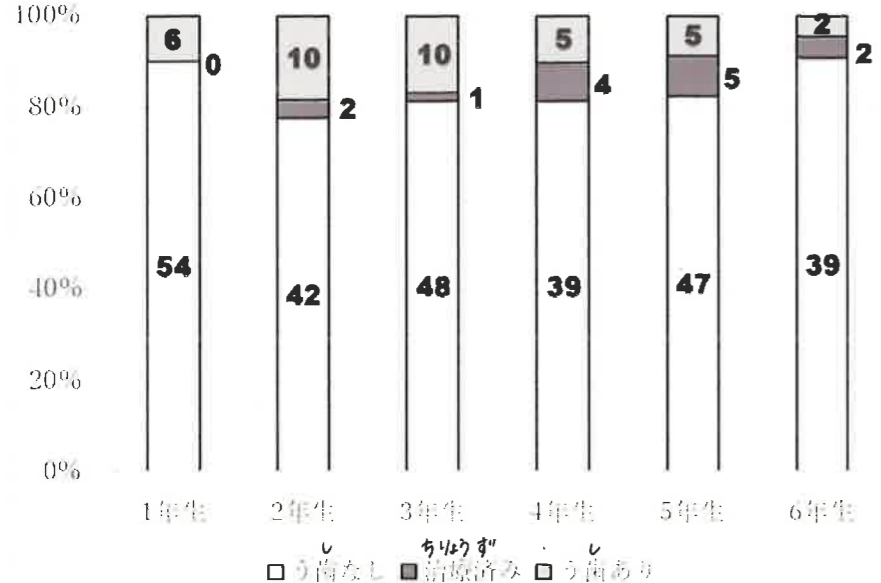
古河第一小学校 保健室
家族の人とよんでね。

梅雨入りし、ジメジメと暑い日が続いていますね。暑くなり始める時期は、体が暑さに慣れていないために、体調を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムや食事のバランスに気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。



し かけんしん けっか 歯科検診の結果から

6月10日に、歯科検診を実施しました。古河一小的の結果は、下のグラフの通りです。全体的にみると、う歯（むし歯）がある人はとても少なく、きちんと歯を磨けている人が多いです。治療を済ませている人もいました。う歯がある人も、きちんと治療をすれば、う歯の悪化を防ぐことができるので、早めの受診をおすすめします。



う歯とは、むし歯のことです。



保護者の皆様へ 健康診断の結果と受診勧告について

学校での健康診断が、すべて終了しました。結果については、健康手帳でお知らせしています。ご確認の上、押印をお願いいたします。また、受診が必要なお子さんには「受診勧告のお知らせ」を配付しました。これから夏休みに入りますので、受診・治療し、健康な身体で2学期をスタートさせましょう。なお、受診の際は必ず健康手帳を持参してください。病院で記入してもらいましたら、担任まで提出してください。ご質問等ありましたら、養護教諭 深井までご連絡ください。

夏が近づいています！ 熱中症に気を付けよう！

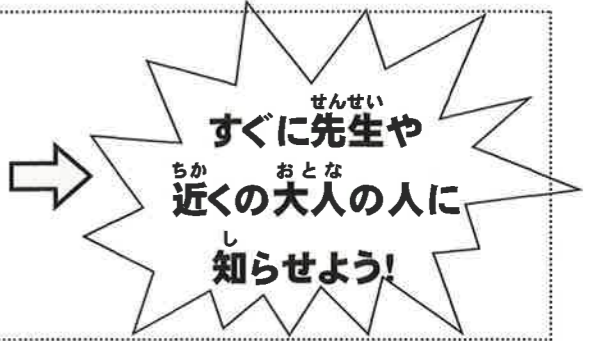
熱中症とは

室温や気温が高い中での運動や活動により、体の中の水分や塩分などのバランスがくずれて、体温の調節ができなくなる病気です。ひどい時には、命にかかわります。



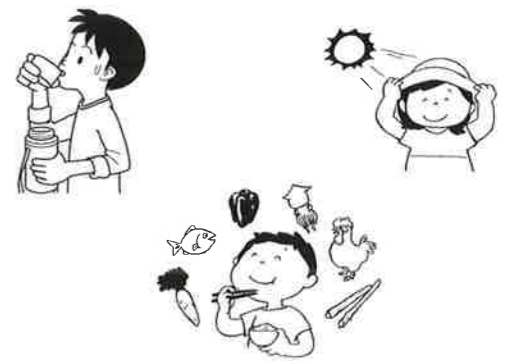
熱中症のおもな症状

- 頭が痛くなる。
- 熱が出る（体温が上がる）。
- くらくらする。
- 吐き気がする。
- 足がつる、ピクピクとけいれんする。



熱中症にならないために...

- こまめに水分をとる。
- 服装をうまく調節する。
- 外に出るときは、ぼうしをかぶる。
- 異変を感じたら、すずしい日かげで休む。
- 早寝・早起きで生活リズムを整える。
- 1日3食きちんと食べる。
- 暑くて息苦しいときはマスクを外す。



※特に登下校のときは、自分で判断してマスクを外しましょう。

熱中症の応急処置はあわてず・すみやかに

- うちわやタオルなどであおぐ
- わき・くび・あし 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- いぶく 衣服をゆるめて 涼しい場所に寝かせる
- スポーツドリンクなどを飲ませる
- 無理やり飲ませることはやめましょう
- 意識がない場合は、救急車を呼びましょう