



ほけんだより 7月

令和2年6月19日発行

7月の保健目標 熱中症の予防をしよう

東山小学校 No. 4
おうちの人と一緒に読みましょう。

6月10日、東海地方も梅雨入りしました。雨が降る日も多いですが、今年はすでに30度を超える真夏日も多いです。これからさらに暑さが厳しくなることが予想されます。この時季から心配になるのが「熱中症」です。毎日規則正しい生活をして、体調を整えることが一番の対策になります。感染症対策と合わせて気をつけていきましょう。



熱中症について知ろう！！

今年は暑さに加えて、新型コロナウイルス感染症の予防でマスクを着用しているため、例年よりも熱中症に気をつける必要があります。

熱中症ってなに？

暑くて湿度が高いとき、激しい運動をしたり、湿度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして体への負担が増えます。その結果、頭痛やめまい、けいれんなどが起こってしまうことを熱中症といいます。



熱中症になりやすい環境

◆気温や湿度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくいきません。

◆風がないとき

汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

学校で熱中症をふせぐために

- ◆しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べて登校する。
- ◆たくさん汗をかいたときは水分と塩分もとる必要があるので、給食をしっかり食べる。
- ◆具合が悪いときは無理をしない。
- ◆体を動かす活動の前と後に水分補給をする。



健康診断の日程についてのお知らせ

延期していた視力検査・聴力検査・尿検査を以下の日程で実施します。健康診断の結果は、「健康手帳」や「受診のおすすめ」でお知らせします。例年、異常の疑いがあった場合は、なるべく早めに受診をしていただくようお願いしていましたが、新型コロナウイルス感染症の心配もありますので、ご家庭の判断で受診をお願いします。

日にち	検査内容	対象者	準備するもの等
6月22日（月） ～6月26日（金）	視力検査	全学年	・めがね（日常使っている人）
6月29日（月） ～7月3日（金）	聴力検査	1・2・3・5年生	・耳そうじをしておく
7月7日（火） 7月8日（水） 7月10日（金）	尿検査	全学年	・尿スピッツ・紙コップ ・回収日の朝、最初の尿をとる （生理中の女子は提出しない）

尿検査の方法

※尿スピッツと紙コップは、前日の7月6日（月）に配付します。

- ① 回収日の前の日の夜、必ずおしっこをしてから寝る。
- ② 朝、起きたらすぐにトイレへ行く。
- ③ はじめに少し、おしっこを出す。
- ④ おしっこを紙コップにとる。
- ⑤ 紙コップの中のおしっこをスピッツに入れる。
- ⑥ スピッツのふたをしっかりと閉める。（もれないように注意！）

フッ化物洗口・歯みがきを再開します

フッ化物洗口 希望者全員フッ化物溶液（薬剤：ミラノール）でぶくぶくうがいを1分間実施。

【実施曜日】 毎週水曜日（1組）・木曜日（2・3組）

【開始日】 1組：7／1（水） 2・3組：7／2（木）

給食後の歯みがき

【開始日】 7／6（月）

【準備物】 歯ブラシ・コップ（割れないもの）・袋

※準備物は、毎週金曜日に持ち帰り、きれいに洗い、乾燥させて月曜日に持ってきてください。

※感染症対策のため、フッ化物洗口・歯みがきの実施を希望しない場合は、担任までお知らせください。