

ほけんだより



令和8年7月
成育小学校 保健室

いよいよ夏本番。暑い日が続くと、汗は気持ち悪く、体はだるい、食欲もなくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、出来ることから生活を整えていきましょう。

7/6~7/10 保健週間
熱中症を予防しよう



保健委員会による熱中症予防の動画を流します。熱中症ってどんな病気なんだろう？どうやって予防したらいいのかな？みんなで知ってふせぎましょう！
保健週間中の休み時間は、保健委員会の児童が運動場に『暑さ指数』を出します。自分の体調と暑さを考えながら遊ぶようにしましょう。

熱中症予防に大切なのは？

熱中症予防の「手のひら冷却」って知ってる？

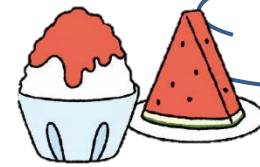


運動の前や後、体が暑いときに手のひらを冷やすことで、効果的に体温を下げる事ができるといわれています。
冷たいペットボトルや保冷剤をにぎることでも代用できます。

今日も暑いねえ。ぼく、熱中症対策万全だよ！
水筒、OK！ 塩あめ、OK！
おおっ、すごい。じゃーん

20分後...
あれ？なんだかクラクラしてきた。熱中症!? どうして？
昨夜中までゲームしてたから... 全然OKじゃないじゃん

睡眠不足は熱中症リスク大。健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



1学期の保健室のようす

保健室来室者は 645 人 でした

登下校中のけがが気になります。朝会で話もありました。安全に気を付け、歩いて登下校しましょう。
お天気頭痛のような、天気の変化が大きいときの頭痛での来室が増えています。発熱のない頭痛も続くようであれば病院に行ってみましょう。

多かったけが

1位	打ぼく	202人
2位	すりきず	88人
3位	つき指、ねんざ	33人

けがが多かった時間

1位	休憩時間	103人
2位	授業中	80人
3位	体育	47人

多かった症状

1位	頭がいたい	112人
2位	おなかがいたい	58人
3位	しんどい	45人

受診・治療はOK?

健康診断で心配なところが見つかった人へ

まだ受診していない 治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

健康診断で所見があった人にはお知らせをお渡ししています。(心臓検診2次の結果はまだ出ておりません) 病院の受診後は、受診結果報告書を学校へ提出してください。
また、所見の疾病についてはすでに病院にかかられている場合は、受診結果報告書にその旨を保護者の方で書き添えていただき、提出してください。

★7月のほけん行事★

7月6日(月)~7月10日(金) 保健週間(熱中症予防)
7月7日(火) 宿泊前検診(5年生、内科検診未受検者)

