



大阪市立
南田辺小学校
平成27(2015)5月21日
保健室発行

健康診断を受けたあとは・・・



4月から5月にかけていろいろな健康診断をしています。発育測定・寄生虫卵検査・検尿・眼科健診が終わりました。視力・聴力検査・歯科・耳鼻科・内科健診は現在進行中です。自分の体のようすを知り健康について考える大切な機会です。受けたあと、お医者さんでくわしい検査や診察が必要な人にはプリントでお知らせします。なるべく早く受診するようにしてくださいね。

ハンカチ・ティッシュ いつもポケットに はいっていますか?

きれいに手を洗ったけれど…ぬれた手は何でふく? ハンカチ! ですよね。でも、ハンカチをもってなくて、服で手をふいている人をときどき見かけます。鼻血が出た! こんな時どうする? 手で押さえただけで、血をポタポタ落としながら保健室に来る人がいます。ティッシュや、ハンカチで鼻を押さえてくると、床に落ちないし、顔や服に血が付くのも防ぐことができますね。ハンカチ、ティッシュはポケットに入れて、いつでも使えるようにしておきましょう。

帽子・水筒で熱中症予防を!!



ちょっと運動すると、汗ばむ季節になりました。これから、暑さの中で長い時間運動などをすると、熱中症がおこりやすくなります。熱中症とは、体の体温を調節する力が弱り、体の中に熱がたまりすぎて、体がしんどくなったり、めまい、吐き気、頭痛などが起こる状態を言います。ひどくなると、意識を失ったりすることもあります。



熱中症を防ぐには、
外に出る時は帽子をかぶること、水分を上手に取ることが大切です。

上手な水分のとり方

運動前	運動中
水分をとるタイミング	運動する30分前に飲む。
水分をとる量	250~500mlを分けて飲む。

アタマジラミに気をつけて

いま、大阪市内では季節を問わず一年を通して頭ジラミの発生が報告されています。頭ジラミは、2~3mmの虫で、人の頭に住み着いて血を吸います。清潔には関係なく、人が集まるところや、座席を共有する場では誰にでもうつる可能性があります。「頭が痒い」、「よく搔いてしまう」、「髪の毛にフケのような物がついている」というような時には、髪の毛をていねいに調べてみてください。たまごや虫が見つかった時には、皮膚科のお医者様や、薬局で相談し、できるだけ早く駆除するようにしましょう。

