

# ほけんだより 7月

No 4  
R6. 6. 28  
小手指小学校  
保健室

待ちに待った水泳学習が始まっています。水泳学習は、楽しい反面、気が緩んでしまい重大なけがをしてしまうかもしれません。約束を守って安全に取り組みましょう。

また、夏休みまで約3週間です。気温が35度近くまで上がるような厳しい暑さも予想されます。熱中症や夏バテなどで体の調子を崩さないよう、生活リズムを整えて、楽しい夏休みを迎えましょう。

休み時間のあと、汗でビショリぬれた人をよく見かけます。  
汗をそのままにしておくと体が冷え、体調を崩す原因となります。  
☆**汗ふきタオル**をわすれずに持ってきましょう！



## 健康チェック



## 準備は念入りに



# プール楽しむために

## 暑さに注意



## バディを組もう



# ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けて!!

- ◎寝不足のとき
- ◎朝ご飯を食べていないとき
- ◎下痢や発熱があるとき



## 熱中症を防ぐためにできること

☑ 日傘・帽子の着用



☑ 日陰の利用、こまめな休憩



☑ 水分・塩分補給



☑ 体を冷やす



## ～保護者の方へ～

### ① 健康診断が終了しました!



健康診断が終了し、治療が必要な児童には『治療のお知らせ』を配布しています。夏休みは時間的にも余裕があります。しっかりと治療することができるチャンスです。治療のお知らせが届いたご家庭は夏休み中に医療機関の受診をお願いします。継続的に通院されている場合にはその旨をご記入いただき、主治医から指示がありましたら、そちらも含めて学校にお知らせください。

また、1学期末に「けんこうのきろく」を配ります。健診の結果が記入されておりますので、ご確認ください。何か質問等あれば養護教諭にお聞きください。

### ② 学校での手当てについて

「傷は消毒して、乾かして、かさぶたを作って治すという考え方」に対して、近年「傷をしっかり覆い、うるおい(湿潤液)を保ってきれいに治す湿潤療法」(ニラップ療法、モイストヒーリング)がスタンダードになってきています(けがの種類にもよります)。

学校では・・・湿潤療法用の絆創膏を用意できないため、

- ① 流水できれいに洗って保護して
- ② 消毒液は使わず処置します。(絆創膏を使用する場合があります。)

保健室での手当てはあくまでの一時的なものです。けがの経過観察や、必要に応じて湿潤療法用の絆創膏に変えるなどの手当てをお願いします。肉が裂けているような深い傷、砂やガラスが取れない傷、動物にかまれた傷等は病院を受診してください。