



令和5年7月号
大田原市立紫塚小学校

湿度が高い日が続いています。急な雨や雷雨もあり、体調を崩しやすい時期のため、発熱や体調不良で欠席したり、保健室に来室したりするお子さんもみられます。夏休みまであと少しです。楽しい夏休みを迎えられるよう、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体づくりを目指してほしいと思います。

個人懇談の時に「健康診断結果」と「成長曲線」をお渡しします。ご家庭でお子さんと一緒に体の様子、成長の様子を確認してください。また、歯科、眼科等の治療が済んでいないお子さんには再度治療カードをお渡ししますので、夏休みを利用して治療をお願いします。



熱中症！！こんな時は要注意！→すぐに病院へ！！

- ・会話がでない
- ・笑顔がない
- ・反応が鈍い



- ・水が飲めない
- ・意識があっても体が動かない
- ・呼んでも反応しない、返事がおかしい

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

遊びに夢中になると、水分補給を忘れがちです。喉が渴く前に水分補給を心がけ、習慣化できるようにしましょう。家の中でゲームをしているだけでも熱中症になることがあります。夏休み中も水分補給をしっかりとって熱中症にならないように気をつけてほしいと思います。



◇よい歯のコンクール 標語の部



低学年の保護者の方には宿題で標語の作成に御協力いただき、ありがとうございました。各学級2名の作品を6月末に那須地区歯科医師会に応募しました。

◇プールが始まりました。



登校前の健康観察の徹底とプールカードへの記入、押印をお願いします。登校前の健康観察で様子がおかしいと思ったら、検温をお願いします。また、持病のあるお子さんは、必ず主治医の指導を受けてください。目、鼻、耳、皮膚の病気は、感染してしまったり悪化してしまうことがあります。楽しく安全にプール学習が実施できるように御協力をお願いします。

◇暑い季節もきちんと下着を身に付けましょう。

暑くなってくると、下着を着ていないお子さんが目立ちます。下着は汗を吸収し体に熱がこもるのを防いでくれます。夏用の下着を着用するようにしましょう。

また、高学年になると女子は体つきが変化してきます。薄着になると体つきが目立つようになります。胸の部分が二重になった下着やブラジャーを着用するようにしましょう。



◇知っていますか？ こんな病気に注意しましょう。

脳脊髄液減少症（のうせきずいえきげんしょうしょう）

頭を強く打った後、徐々に脳脊髄液が漏れだしてしまうことが原因で、しばらくしてから、頭痛、体のだるさ、不眠、記憶障害などの症状が出る病気です。外傷から時間が経って症状が出るため、体の病気や疲れなどと思い込んでしまう場合も多いようです。頭痛などの症状が続く場合には、頭をぶついたり転んだりしたことがなかったか確認しましょう。そして、早めに医療機関を受診しましょう。



