

令和4年7月1日

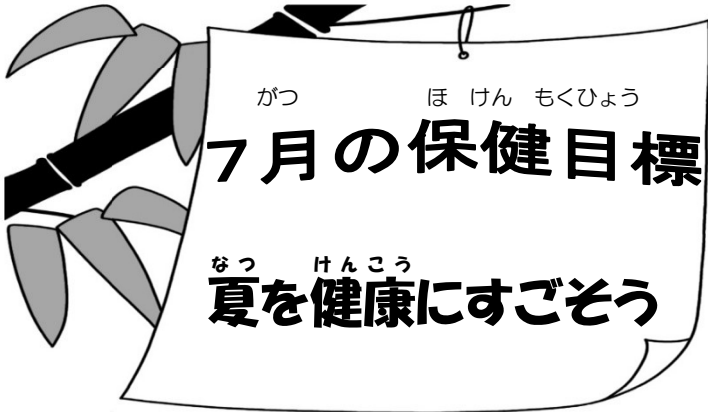
大田区立東糀谷小学校

校長 菊原 寛之

保健室

ほけんだより 7がっ

これからは夏に向け、暑がますます厳しくなっていきます。体が暑さに慣れていない今の時期が、もっとも熱中症になりやすい時期でもあります。外に出るときは帽子をかぶる、こまめに水分補給する、早ねをする、朝ごはんをしっかり食べるなど、自分の体を自分で守る意識をもち、夏を健康にすごしていきましょう。



治療中の病気があるときは



かかりつけのお医者さんに水泳学習ができるかどうか相談を。早めに治療して、楽しい水泳学習にしましょう。



熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

保健室に来る人をみていると、水分不足、寝不足・朝ごはん抜きのために、軽い熱中症のような症状になっています。



熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で体調管理



水分はこまめに、回数を多くにとる



運動をするときはこまめに休憩を



体調の悪いときはむりに運動しない

早ね
早おき
朝ごはん

5月「早ね・早おき・朝ごはん」取り組みの結果

毎日の規則正しい生活は、心と体を育てます！

5月23日（月）～27日（金）の5日間、みんなで取り組みました！

	在籍児童数		実調査数		睡眠・朝食目標達成チェック表全部〇の児童数		気になった生活リズムの児童			
	人	%	人	%	人	%	①「早ね・早起き」 ●チェック表半分以上× 【就寝設定】 低学年…9時までに就寝 中学年…9時半までに就寝 高学年…10時までに就寝 【起床設定】7時までに	②「朝食」 ●3日以上朝食を抜きだった子	人	%
1年	57	96.5	55	56.4	8	43.4	0	0.0		
2年	63	87.3	55	36.4	25	63.2	0	0.0		
3年	69	68.1	47	53.2	5	46.8	1	2.1		
4年	54	100.0	54	44.4	8	47.6	1	1.9		
5年	72	88.9	64	37.5	17	50.9	2	3.1		
6年	75	92.0	69	50.7	18	59.0	1	1.4		
四組	34	82.4	28	42.9	10	15.8	0	0.0		
全体	424	87.7	372	46.0	91	24.5	5	1.3		

全部〇だった児童は、全体の4.6%で、昨年の34.9%を大きく上回りました！朝食を3日以上食べない子の割合も1.3%と年々朝食を食べる習慣がついてきているようです。早ね・早起きは、全学年半分以上×だった割合が高いです。保健室へ来る子のお話を聞いていると、習い事があったり、出かけしていたりが原因で早く寝ることができないようです。

生活習慣は、御家庭での協力が不可欠です。今後も、学校で「早ね・早起き・朝ごはん」の大切さを指導していきますので、御家庭でも御協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

保護者のみなさまへ

子どもたちが楽しみにしている水泳の授業が始まりました。プールでうつってしまう感染症もあるので、水泳のある日には、いつも以上に、お子様健康観察をするようお願いいたします。

体調不良を訴えて保健室に来る子のお話を聞くと、登校前から具合が悪かったということが多くあります。朝から体調が悪い場合は、無理せず自宅でゆっくり休養し、元気になってから登校させていただくようお願いいたします。

けんこうカードをお返しします

定期健康診断が終了しました。書類の提出や検査等でご協力いただきありがとうございました。

大田区教育委員会からの健康診断の結果が返ってきたら、「けんこうカード」を返却します。



お子様の成長の様子を確認していただき、**保護者印の欄に押印**していただき、担任に提出してください。

「けんこうカード」は、

7月14日(木)までに御提出

ください。

水筒にスポーツドリンクを入れるのは危険！？

水筒、やかんなど金属製の容器の使用法にご注意ください！酸性の飲み物（スポーツドリンクなど）による金属の溶出に伴う中毒に注意が必要です。

【ポイント1】容器の内部にサビや傷がないか、よく確認を！サビや傷があると、もともと飲み物が直接ふれない部分が露出し、そこから金属成分が溶け出すことがあります。特に、落としたりぶついたりした場合、見た目では異常がないように見えても破損していることがあります。

【ポイント2】酸性の飲み物を金属製の容器に入れると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。容器や飲み物の注意書きをよく確認し、長時間の保管は避けましょう。もし長時間保管した場合は、いつもと違う味や色になっていないか、よく確認しましょう。

東京都福祉保健局「水筒、やかんなど金属製の容器の使用法にご注意ください！

～酸性飲料による金属の溶出に伴う中毒に注意～」より抜粋

水筒を洗うときの注意

