

ほけんだより no.4

おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

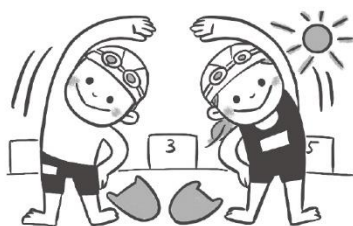
ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

プールの授業がはじまりました

少し寒い日もありますが、プールの授業がはじまりました。プールでは、ルールを守らないと大きなけがをしたり、命を落としたりと、悲しい事故がおきてしまいます。先生のお話をしっかり聞いて、安全に楽しくプールに入りましょう。

プール授業 ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

プールでは、お友達のタオルを使うことで、風邪や目の病気がうつってしまうことがあります。タオルは貸したり借りたりせず、自分の物を使いましょう。

肌着ってなあに？

肌着とは、Tシャツなどの中に着る薄い服のことです。肌着には、汗を吸う役割があります。外で遊んだあとに、すずしい教室に入ると汗が冷たくなって、寒くなりますよね。肌着は、その汗を吸ってくれるので、身体が冷えることを防いでくれます。しかし、汗でぬれた肌着をそのまま着ていると、汗が吸えずに身体が冷えて風邪を引いてしまいます。体育の授業で肌着を着て、汗で肌着がぬれてしまったら、交換しましょう。

プールでも熱中症になります

プールや教室などすずしいところでも熱中症になることがあります。休み時間や5分休みには、のどがかわいていなくても、お水やお茶を飲みましょう。外に出るときは、ぼうしをかぶるようにしましょう。

こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後





肌着について

体育館でも、20分の休み時間でも、子供は顔を赤くし、汗をたくさんかき、めいっぱい身体を動かしています。表面にも記載しましたが、汗で濡れた肌着は子供の身体を冷やしてしまいます。そのため、替えの肌着の準備をお願いいたします。

健康診断が終わりました

尿検査を始め、健康診断にご協力いただきありがとうございました。お忙しい中、検診結果を見て受診してくださっている保護者の皆様、ありがとうございます。

学校保健安全法では6月30日までに健康診断を実施しなければならないと、定められています。年度初めの早い段階で身体の異常を発見し、適切な治療を受けた状態で、学校生活を健康に送ることができるようにするためです。尿検査や耳鼻科検診で異常があった場合、体育（プール）の授業に参加すると病状が悪化してしまうこともあります。子供の健康を守るため、来年度もぜひ、健康診断にご協力をよろしくお願いいたします。

起立性調節障害について

今月は、「起立性調節障害」という病気について紹介させていただきます。名前を聞いたことのある方は多いのではないのでしょうか？小学校高学年から中高生にかけて発症することが多く、重症の場合は学校生活が難しくなることもあります。

症状

- * たちくらみ、朝起床困難、気分不良、失神、倦怠感、動悸、頭痛など。
 - * 午前中に強く、午後には軽減する傾向がある（1日中症状が出る場合もある）
 - * 立っている時・座っている時に悪化し、横になると軽減する。
- 重症では、横になっても手足を動かすことができない場合もある。



傍から見ると「怠けている」と勘違いされてしまうこともあります。自律神経や血液循環に異常をきたす身体の病気です。起き上がり方・立ち上がり方や、水分・塩分摂取の仕方など、日常生活上の工夫に加え、薬物療法を行うこともあります。「起立性調節障害は身体の病気であり、根性や気持ちの持ちようだけで治るものではない」という共通認識を本人と周囲が持てるように環境を整えることも治療の一環となっています。

夏の感染症にご注意ください！

コロナウイルス感染症やインフルエンザ、溶連菌などにも注意が必要ですが、夏の感染症も流行ってきます。プールによって感染するものもあります。子供の健康観察と規則正しい生活習慣づくりをお願いいたします。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！