

ほけんだより no.5

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

なつやす

夏休みがはじまります！

1学期、よくがんばりましたね。夏休みを健康で安全にすごし、元気な体と心で2学期をむかえられるように、次のことに気をつけてください。



せいかつ

生活リズム(すいみん・ごはん・うんどう)を整えよう

夏休み中、学校がないからといって、「おそね・おそ起き」をしていると、2学期が始まるから、「はやね・はや起き」をして、学校に来るのが大変になってしまいます。夏休み中も「はやね・はや起き」を心がけましょう。

ごはんを食べないと、熱中症になったり、夏バテ（つかれて元気が出ない状態）になったりしてしまいます。夏休み中も、朝昼夜1日3食、しっかり食べましょう。



2学期からは運動会の練習も始まります。夏休み中、運動せず、ずっと家の中ですごしていた人は、学校でつかれたり、具合が悪くなったりしてしまうかもしれません。夏休み中も、けがや熱中症に気をつけて、体を動かしましょう。

2学期からも元気に登校できるように、生活リズムを整えて夏休みをすごしましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症を予防しよう

熱中症とは、暑さによって気分が悪くなったり、頭が痛くなったり、くらくらしたり、足がしびれたりする病気です。ひどいときには、救急車で病院に行かなければならないこともあります。外でも部屋の中でも熱中症になることがあります。次の4つのポイントに気をつけて、熱中症にならないように夏休みをすごしましょう。

- ①のどがかわく前に水を飲む
- ②ひかげで休みながら運動する
- ③外に出るときはぼうしをかぶる
- ④具合が悪くなったらすぐに大人に伝える



ほけんしつ

保健室って何人くらい来ているの？

1学期、保健室に来た子は1000人以上です！裏面には、4月～6月に保健室に来た人数や、多かったけど・病気の表をのせています。ぜひ見てくださいね。

保護者のみなさまへ



夏休みの生活について

夏休みは学校がないため、子供たちの生活リズムが乱れがちです。健康な状態で2学期をスタートするためには、表面にも記載したとおり、登校日と同じ時間に起きて同じ時間に就寝すること、1日3回栄養バランスの良い食事をとること、適度に体を動かすことが大切になってきます。小学生は、自分一人で生活リズムを整えることは難しく、必ず保護者の方のサポートが必要となります。お忙しいところ恐れ入りますが、よろしくお願いいたします。

健康観察のおねがい

今年も蒸し暑い夏になりそうですね。東京都ではヘルパンギーナという感染症が流行しています。プール熱（咽頭結膜熱）やコロナウイルス、インフルエンザ等の感染症、室内外の寒暖差や暑さにより体調を崩してしまうこともあります。

そして、子供は自分自身の体調不良に気づかない場合もあります。夏休みに子供の「いつもと違う様子」に気づけるのは、子供を毎日見ている保護者の方ですので、夏休み中も毎日の健康観察をよろしくお願いいたします。

熱中症

重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		



1学期の保健室利用状況

	4月	5月	6月
総来室者数	299人	351人	527人
1日平均来室者数	16.6人	18.4人	23.9人
最多来室者数	40人	31人	46人
来室理由(病気)	1位：打撲(68) 2位：すり傷(66) 3位：虫刺され(25)	1位：打撲(83) 2位：すり傷(67) 3位：虫刺され(17)	1位：打撲(125) 2位：すり傷(52) 3位：虫刺され(46)
来室理由(けが)	1位：頭痛(18) 2位：腹痛(13) 3位：気持ち悪い(8)	1位：腹痛(22) 2位：気持ち悪い(16) 3位：頭痛(6)	1位：腹痛(64) 2位：頭痛(43) 3位：気持ち悪い(38)