

ほけんしつだより 夏休み号

H30年7月24日
徳倉小学校
保健室



蒸し暑い日が続き、保健室には体調を崩している人がたくさん来ます。これからが夏本番！暑さも本番です。夏休みだからと言って、夜遅くまで起きていることのないように、早寝早起き朝ご飯を心がけましょう。

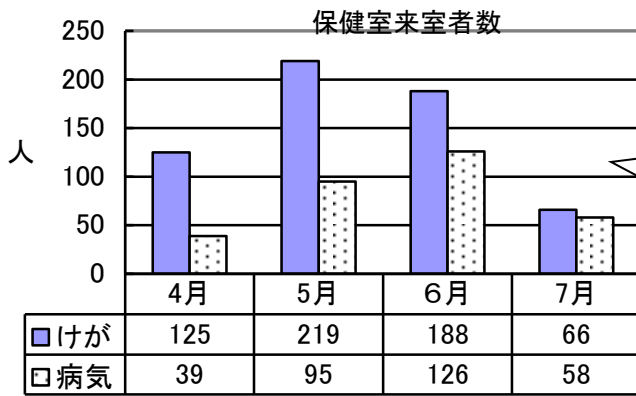


<p>胃腸機能の低下 後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は▽▽▽ なんといっても 手洗い 食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病... だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかげっぱなしに注意 おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意 こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p>

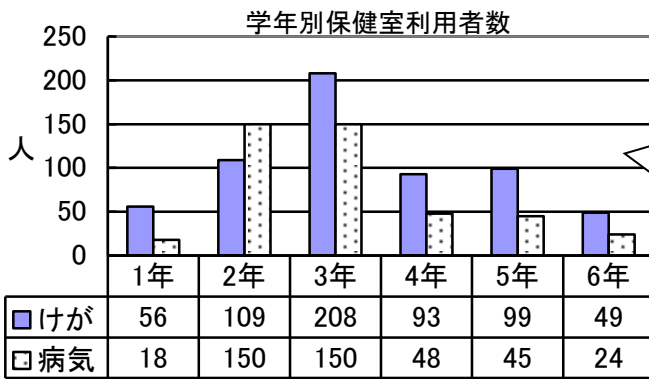
保護者の方へ 水の事故にも気をつけてください

毎年夏休みには、水難事故が多数発生し、ニュースで取り上げられます。水辺でのキャンプ、バーベキュー、海水浴など、レジャーの計画を立てている家庭も多いと思います。子どもは水深10cmの水位があれば、溺れる危険性があることを認識し、安全な夏休みを過ごしてください。

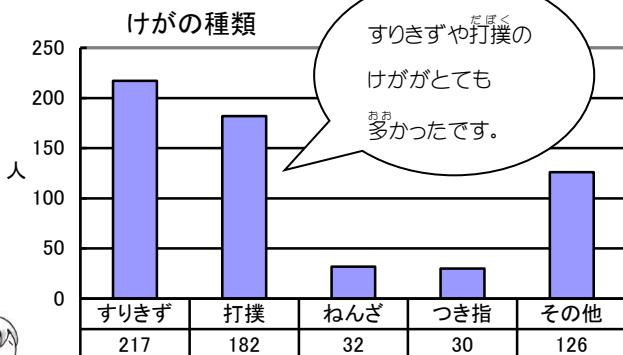
◆◆◆4~7月の保健室の様子◆◆◆ 7月18日まで



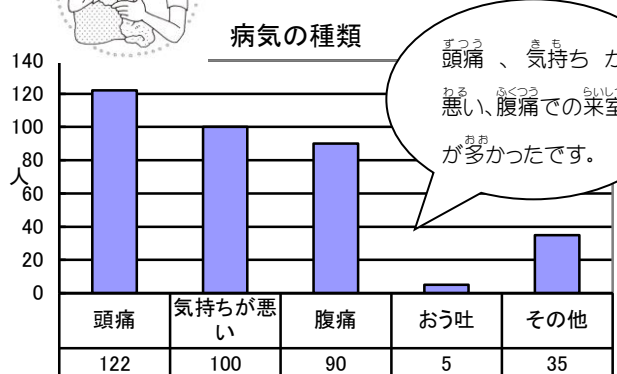
全国で猛暑が続いている今月は、熱中症の疑いで来室する児童が自立しました。暑さで集中できない子は、首に保冷剤をまいて勉強をがんばっていました。



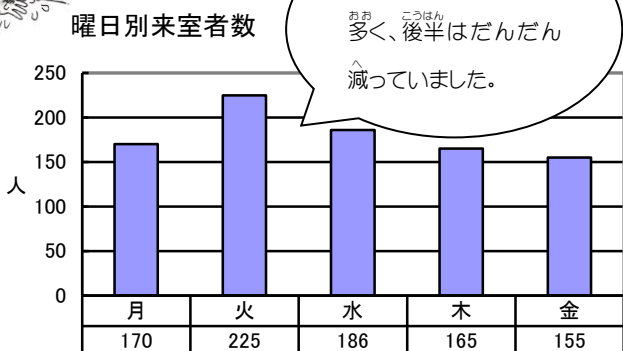
1年生と6年生は保健室の利用者が少なく、健康に過ごせました。一番利用者が多かった3年生は、けがをしないように落ち着いた生活ができるといいですね。



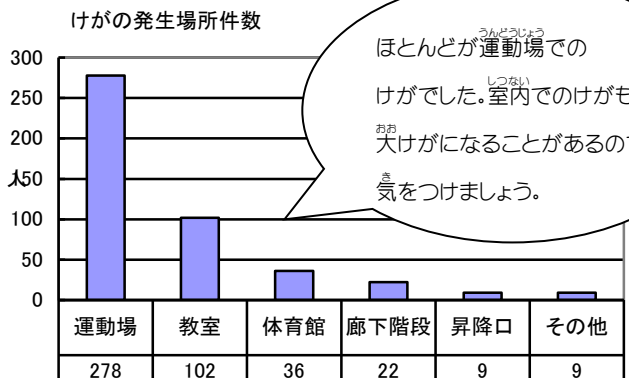
すりきずや打撲のけががとても多かったです。



頭痛、気持ちが悪い、腹痛での来室が多かったです。



火曜日の来室が一番多く、後半はだんだん減っていました。



ほとんどが運動場でのけがでした。室内でのけがも大けがになることがあるので気をつけましょう。

病院にかかったけがは9件でした。夏休み明けに元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。