

# ほけんだより 9月

令和4年9月 寝屋川市点野小学校 保健室



## まだまだ注意してください！熱中症



熱中症になりやすいかどうか、下の表でチェックしましょう。  
1つでも当てはまる場合は熱中症を起こしやすい状態です。  
体調を整え、無理をしないようにしましょう。

～あなたは大丈夫？熱中症危険度チェック～

- 朝ごはんを食べていない
- 寝る時間が遅い
- あまり運動しない
- 外の気温が35℃以上ある
- 熱がある
- かぜをひいている
- お腹が痛い・げりをしている

暑さのピークは越えましたが、日中はまだまだ暑いですね。9月になり運動会の練習が本格的に始まりました。けがや熱中症に注意して、体調をしっかりと整えましょう。水筒も忘れず持ってくるようにしましょう。

けがをしたら		自分でできる応急手当		×やってはいけないこと ○やってほしいこと	
すり傷 グラウンドでこけた	きり傷 カッターできった	つき指 ボールがあたった	さし傷 木のどけがささった	さし傷 さびた釘をふんでしまった	やけど あついお湯がかかった
× 砂やドロをこする	× そのままにする	× 指をひっぱる	× よごれた指でさわる	× 家で消毒する	× 氷を直接あてる
○ 水で洗い流す	○ きれいなハンカチで傷口をおさえる	○ 氷を入れたビニール袋などで冷やす	○ 毛抜きで抜く ○ 消毒をする	○ 病院へ行く (破傷風に注意)	○ すぐ水道水で冷やす

☆9月5日は清潔検査です☆

2学期も月の初めに保健委員会が中心となってハンカチ・ティッシュ・つめの検査をします。ハンカチやティッシュを忘れずに毎日持ってきてきましょう。

●つめを切るタイミングは？ お風呂上がりは、つめがやわらかいので一番良いタイミングです。とくに、つめ割れ・ひびが気になる人にはおすすです。



## おうちのかたへ

日中はまだまだ暑く、熱中症への備えが必要です。運動会の練習も始まりましたので、睡眠や食事で体調を整え、登校前には水筒にお茶や水をたっぷりに入れて持たせてあげてください。

スポーツドリンクは熱中症予防に効果的ですが、ちびちびと飲み続けると口の中が不潔になりますし、糖分の摂り過ぎは肥満や糖尿病の原因にもなります。小学校での運動量からすると、絶対に必要というわけではありません。

基本的にはお茶や水を飲み、スポーツドリンクは激しい運動をする前後に飲むなどして、メリハリをつけていただければと思います。

## 低身長について

低身長の多くは、遺伝など心配のないものです。しかし、なかにはホルモンの異常や病気が隠れていることもあります。8月に行った身体測定の結果を「成長の記録カード」に書いてお返ししました。カードの内側に成長曲線があり、年齢別に標準の身長・体重がわかるようになっておりますので、ご活用ください。心配な場合は、保健室へご相談ください。

## 緊急連絡先に変更はありませんか

勤務先や携帯の番号の変更があればすぐにお知らせください。保健室から、急な発熱などで連絡を取らせていただく際にも大切な情報となりますので、よろしくお願いたします。