



# ほけんだより

令和6年7月号 葛西小学校 保健室 NO.4

児童数配布



梅雨の季節で、暑くてジメジメした日が続いています。最近、腹痛や咳などの症状で来室する人が増えています。6月は、マイコプラズマ肺炎、流行性耳下腺炎、ヘルパンギーナ、手足口病、溶連菌感染症などの罹患報告がありました。都内では、今年度は手足口病が流行しているようです。手洗い・うがい・休息を

## 7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

しっかりして、元気に夏休みをむかえられるようにしましょう。

**ゴーストバスターズ!**

夏の学校に妖怪たちが現れて学校のみなが

←-たらになっちゃった! それぞれの妖怪に合った正しい生活攻撃で退治しよう!

←-たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな

選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

**夜ふか死神**  
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり授業中に寝てしまう **A** □

**朝寝ぼ牛鬼**  
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって学校に遅刻する **B** □

**朝ごはんぬキジムナー**  
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって力が出ない **C** □

**手を洗わな一本だたら**  
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって病気になるやすくなる **D** □

**お手伝いしな一反木綿**  
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなりおうちの人に怒られる **E** □

**病気放ちょうちんおばけ**  
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなりケガや病気が悪化する **F** □

**ごろごろくろ首**  
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい体力が落ちる **G** □

**ずっとゲーむじな**  
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなくなって目が悪くなる **H** □

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

### ★歯みがきカレンダー★

大切な歯を守るため、毎日しっかり歯をみがいていますか。夏休みは、自分の生活習慣を見直し改善するよい機会です。歯みがきカレンダーを使って自分の歯や歯のみがきかたとチェックしましょう。

歯みがきをしたら「なつやすみ はみがきカレンダー」に色をぬって、夏休み明けに見せてください。



# 熱中症ねつ ちゆう しょうが起こるのは炎天下えん てん か だけじゃない!

## プールで

一見涼しそうなプールでも、水温すいおん たかが高いと熱中症ねつ ちゆう しょうのリスクが。しかも、汗あせが水みずに流れてしまうので自分がどれだけ水分すいぶんを失っているか気づきにくいのです。



## 睡眠中すいみんちゆうに

眠ねむっている間あいだも呼気こきから揮発きはつや寝汗ねあせなどで予想よそう以上に水分すいぶんを失うしないます。

## お風呂で

熱中症ねつ ちゆう しょうのなりやすさは温度おんどだけでなく湿度しつども関係かんしています。浴室おんどや洗面所せんめんじょは湿気しつ けがこもりやすく、長時間ちようじかん過ごすときは注意ちゆういが必要です。

対策たいさくの基本きほんはこまめな水分すいぶん補給ほきゆう。朝あさ起きたとき、お風呂ふの前後ぜんご、運動うんどうの合間あいまには、意識いしきして水分すいぶんをとりましょう。



## 熱中症ねつ ちゆう しょうの症状しむじょう

### 軽症けい しょう



立ちくらみ・めまい  
足あしがつかう など



頭痛ずつう、吐き気は け・嘔吐おうと  
だるさ など

### 重症じゅうしょう



たおれる、意識いしきがなくなる  
体のけいれん、汗あせがかけない など



## 『定期健康診断の記録』について

6月末をもって、全ての健診が終わりました。ご協力ありがとうございました。

一部の検査結果がまだ判明していない検診もありますが、一人一人に全ての健診結果が書いてある『定期健康診断の記録』を配布します。ご家庭で、お子さんの成長と健康の様子をぜひご確認ください。

治療勧告書ちりょう 勧ご しょをもらっているお子さんは、夏休みのうちに受診するようにしましょう。

よろしくお願いいたします。



## 熱中症ねつ ちゆう しょうかも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



首くびのまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



経口補水液けいこう ぼすいえきなどで  
水分補給すいぶん ぼきゆう



こんなときは  
救急車!

自分で  
水みづが飲めない

受け答えが  
おかしい

悪化すると

命いのちにかかわることも。

すぐに対処たいじょしましょう。