

ほけんにようり 7月



令和6年7月1日
さいたま市立中島小学校 保健室

7月27日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時季なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいといわれています。うなぎや梅干し、^{うり}瓜（きゅうりやすいか）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物を食べて、元気に夏を過ごしていきましょう。



健康診断へのご協力 ありがとうございます



4月から行ってまいりました健康診断が、全て終了しました。提出物を含む健康診断へのご協力ありがとうございました。

学校での健康診断は集団検診のため、スクリーニング（疑わしいものはすべてチェックするというやり方）となっています。そのため、「結果のお知らせ」が届いた場合でも、必ずしも「病気」「異常」というわけではなく、病院では「異常なし」「心配なし」と診断されることもあります。

病気は早期発見・早期治療が大切です。「結果のお知らせ」が届きましたら、早めに医師の診察を受けていただきますようお願いいたします。

「結果のお知らせ」につきましては、受診や再検査が必要な児童には連絡しました。**連絡がない場合には「異常なし」**ということですのでご承知おきください。



アタマジラミに注意



頻りに頭をかいている、頭がかゆいと訴える。こんなときは、髪の毛に注目してみてください。もしかしたら、アタマジラミが原因かもしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねたときの毛根部分などは、アタマジラミの成虫や幼虫、卵が多い場所です。卵は一見フケのように見えますが、手で払っても落ちません。

アタマジラミは不潔だからうつるというものではありません。頭髮から頭髮へアタマジラミが移動することで感染します。また、タオルなどの共用でもうつる場合があります。バスタオルやバスマットも、熱湯につけて処理をしなければなりません。

アタマジラミに気付いたら、かかりつけの医療機関に受診してください。アタマジラミ駆除専用のシャンプーなどが処方されます。医師の指示に従い、適切な対応をお願いします。また、感染拡大防止のため、学校にもご連絡ください。



今月の保健目標：
夏を健康に過ごそう



じどうのみなさんへ ~おうちの人と よみましょう~

熱中症ねつちゅ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

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、水温すいおんが高いと熱中症ねつちゅ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。



睡眠中に

ねむ
眠ねむっている間あいだも呼吸こきからの揮発きほ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

ねつちゅうしょう
熱中症ねつちゅ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。浴室よくしつや洗面所せんめんじょは湿気しつげがこもりやすく、長時間ちやうじ過ごすときは注意ちゆういが必要です。

たいさく きほん
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ゅう。
あさお
朝あさ起きたとき、お風呂ふの前後ぜんご、運動うんどうの間あいまには、意識いしきして水分すいぶんをとみましょう。



ざぶーん 夏も湯船ゆふねに浸つかろう

あつ ひ
暑い日あつひはシャワーだけで済すませがちですが、夏なつを元気げんきに過すぐすためにも湯船ゆふねに浸つかるのがオススメです。

38~40度のお湯ゆに
10~15分ほど
浸つかるのが◎

疲れつかが取れる

ゆふね つ
湯船ゆふねに浸つかると血管けっかんが広ひろがって血行けっこうが良よくなり、体からだにたまっていた老廃物らうはいぶつなどが排出はいしゅつされると同時に、酸素どうじや栄養素こうそが全身えいように行き渡わたります。夏なつは体力たいりきの消耗しょうもうが激げんしい分ぶん、しっかり疲れを取つかりましょう。



よく眠れる

ねむ
眠気ねむは体温たいおんが下さがることで起おきます。湯船ゆふねに浸つかると体温たいおんが上あがりますが、その後は広ひろがった血管けっかんから熱ねつが放出ほうしゅつされ、1~2時間じかんかけて体温たいおんが下さがっていき眠ねむくなります。熱中症ねつちゅうしょうも夏バテなつも予防よぼうの基本きほんは睡眠すいみん。夜よるの入浴にゅうよくで質しつの良い睡眠すいみんを。



ひがいしゃ かがいしゃ 被害者ひがいしゃにも加害者かがいしゃにもならないために



だれ か
SNSで誰だれかが書いていた悪口わるぐちの投稿とうこうを拡散かくさんしただけなのに、訴うったえられた。

かんたん さびよう まんえん こうこうせい
簡単な作業かんたんで10万円まんえん。高校生こうこうせいでもOK! と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪はんざいに加担かたんしてしまった。

し あ ひと いき どうごう そうだん
オンラインゲームで知り合った人と意気投合いきどうごうし、相談そうだんにものってもらっていたら個人情報こじんじょうほうを特定とくていされ、「ばらされたくなければ裸はだかの自撮りじどを送れ」と脅おどされた。

なつやす じゆう じかん
夏休みなつやすは自由じゆうな時間じかんができるぶん、普段ふだんとは違うトラブルちがに巻き込まれることがあります。自分の言動げんどうひとつで自分じぶんを含めた誰だれかが傷きずつく可能性かのうせいを想像そうぞうすることが大切です。

こま
困こまったときは迷まよわず大人おとなに相談そう談だんを。

