

すまいる

東海市立富木島小学校 保健室
令和3年度 6月号

だんだんと暑くなってきました。暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいといわれています。また、新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスクを着用する時間が長いので注意が必要です。感染症予防や熱中症予防のために、早寝早起き、朝ごはんを心がけてください。また、水分補給のために、水筒を忘れずに持ってきてみましょう。

熱中症の予防について

熱中症予防のポイントを知って、暑い季節を健康に過ごしましょう。また、マスクは運動をするときに、息が苦しかったら外しましょう。周りの人に気を配りながら適切に使えるといいですね。

• のどがかわいてなくても水分補給をしましょう。

⇒おうちに帰る時には水筒のお茶がなくなるように、こまめに飲みます。

• 涼しい服装にしましょう。

• 日頃から健康管理をしましょう。

⇒日頃の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症の予防にも有効です。体調が悪いときは無理をしません。

• 暑さに慣れるようにしましょう(暑熱順化)。

⇒汗をかくことで体温を調節しています。お風呂につかることは、上手に汗をかく練習になるそうです。ただし、無理して熱いお風呂に入る必要はありません。水分補給も忘れずに。

第1回学校保健委員会について

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえ、書面での開催となりました。今年度の学校保健委員会の重点テーマは『歯・歯肉の健康』です。一斉歯みがき・フッ化物洗口は、まだ再開できそうにありません。しかし、継続的な歯みがきの大切さなど保健委員会を中心に発信していく予定です。

PTAの方々よりご意見を、学校医・学校歯科医の先生より、健康診断を踏まえた本校の健康課題についてご指導をいただきました。内容を紹介します。

○学校医 朝倉先生より 『姿勢に気をつけましょう』

立っているときや座っているとき背筋を伸ばしていますか？よい姿勢は脳の血流をよくするなど効果があり、やる気とも関連します。そして、背筋が伸びていると見た目もかっこいいですね。

○学校歯科医 西原先生より 『朝・夜の歯みがきをしっかりしましょう』

歯を失う原因で最も多いのは歯肉炎(による歯槽膿漏)です。歯垢を残さないよう、丁寧に歯みがきをしましょう。80歳のときに20本以上の歯が残っているよう、今のうちから自分の歯を大切にしましょう。

○PTAの方々より 『児童の日頃の様子から感じる健康課題』

- ゲームやタブレットの使用による視力低下や、使用時の姿勢の悪さ
- 運動不足やそれに伴う生活リズムの乱れ
- 偏食による栄養バランスの乱れ
- 睡眠時間
- 熱中症予防

ご意見やご指導を参考に学校生活や学校での取り組みを進めていきたいと思っております。ありがとうございました。

ていきけんこうしんだん よてい 定期健康診断の予定について

ひにち 日にち	ようび 曜日	けんさ 検査すること
10	もく 木	しかけんしん 歯科検診 あおば, 1-3, 1-4 じびかけんしん 耳鼻科検診 あおば(2年生のみ), 2年生
17	もく 木	しかけんしん 歯科検診 6-2, 6-3, 6-4, 6-5

*2年生, 6-1の歯科検診については日程が決まり次第, 連絡します。

保護者の方へ

日頃より, 学校における感染症予防にご理解とご協力をくださり, ありがとうございます。緊急事態宣言が延長されました。引き続き, 朝の検温をはじめとしたご家庭での健康観察をお願いいたします。朝の時点で体調に不安がありましたら, 無理をさせずにご家庭で休養させていただきますよう, お願いいたします。

また, 発熱等の体調不良でお迎えを待っている児童については, 別室で対応させていただく場合がありますこと, ご了承ください。

保健室での応急手当について

保健室での応急手当についてですが, その時その場所でのけがの手当てを応急処置の範囲内で行います。継続的な手当てはご家庭でお願いします。必要がありましたら医療機関を受診していただき, 受診されましたらお知らせください。

また, けがや病気で緊急に医療機関を受診するときは保護者の方に相談の上, 医療機関を受診することを基本としますがやむを得ない場合は, 学校医等と相談の上受診いたしますのでご了承ください。



学校での医薬品の使用について

ご家庭から持参される薬品(内服薬, 点眼薬, 塗布薬, 吸入剤等)の使用については, 医師法等により, 教職員は原則, 見守ることしかできなくなっています。そのため, お子さまが自分で使用できるようにご家庭でその方法を身につけておいてください。よろしくをお願いします。

アタマジラミについて

コロナウイルス対策のため, 身体測定時に十分なアタマジラミ点検が行えておらず, 申し訳ありません。ご家庭での点検をお願いいたします。

判断に困る場合は, 保健室までご相談ください。



○アタマジラミは, 髪の毛の根元に寄生して, 卵を産みつけます。卵は, 5~16日で成虫になると頭皮から血を吸います。この時が一番かゆいようです。

○家庭でも見つけやすいアタマジラミの卵の特徴

- ・ 形が丸くて直径が0.5mmくらい
- ・ 手で触ってもすぐには取れない。
- ・ 髪の毛の根元から2~3cm毛先に寄ったところにある。



○成虫の特徴

- ・ 大きさは1~4mm, 灰褐色。肉眼でも確認できる。

○アタマジラミの治療

- ・ 薬剤師さん, 皮膚科・小児科の先生方にご相談ください。
- ・ アタマジラミ駆除用のシャンプーや専用薬剤で, 駆除してください。
- ・ くしをよくすいてください。

