

# ほけんだより

## 夏休み号

第4号  
令和6年7月19日  
水戸市立梅が丘小学校



約1か月間の夏休みが始まります。夏休みは生活リズムが乱れがちになり、体調を崩し、夏バテしやすくなります。早寝早起き、バランスのとれた食事や水分補給を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

また、新型コロナウイルスや手足口病、溶連菌感染症などの感染症が市内でもみられます。引き続き、手洗い・うがい・換気など感染予防をお願いいたします。

夏休みはみがきカレンダーを配付します！

3年生以上の児童のみなさんに歯のイラストと標語を募集したところ、すてきな作品が集まりました。夏休みの「はみがきカレンダー」に掲載します。

ぜひ、はみがきカレンダーを活用して、毎日丁寧な歯みがきを実践してください。



### 暑さに負けない体をつくろう！

#### 夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

##### すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをすると、朝から元気に過ごせます。



##### 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。



##### 冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。



##### ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使いましょう。



##### 水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。



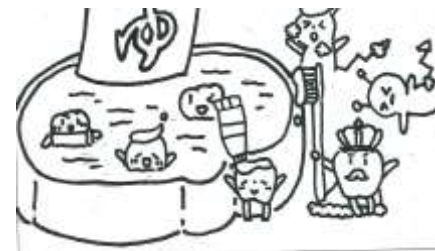
##### 悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。



© 少年写真新聞社 2023

#### <イラストの一部をご紹介>



#### 病院受診・治療のお願い

1学期の健康診断の結果を一覧にして、健康手帳に貼ってお配りしました。また、受診の必要性ありと判断された方には、お手紙を配付しました。(歯科健診のみは、全員に結果をお配りしています。)

夏休み期間中を生かして、ぜひ医療機関への受診をお願いします。もし、「病院受診のお知らせ」の用紙を紛失した場合には、連絡帳やメモ用紙へ以下のことを書いて学校へお伝えください。

#### 2学期の発育測定予定

2学期の発育測定の予定です。体操服の半袖・半ズボンで行います。結果は、健康手帳に記入します。持ち帰った時に確認をお願いします。

##### ○ 発育測定 (日程変更の可能性あります)

1年生…8/28(水) 4年生…9/2(月)  
2年生…8/30(金) 5年生…9/3(火)  
3年生…8/29(木) 6年生…9/4(水)

- ① 学年・クラス・名前
- ② かかった医療機関名 (例：〇〇病院)
- ③ 治療内容や疾病名 (学校で言われたもの)  
(例：むし歯、視力について受診)
- ④ 受診した月日 (例：7月25日)
- ⑤ 病院からの指示など (例：むし歯治療済み、3か月後に再受診、メガネを調整、側彎症で経過観察、など)



## 7月の保健タイムを紹介します

熱中症予防について、夏休みの生活と併せて、保健指導を行いました。今夏も、熱中症警戒アラートが出ており、熱中症の危険性がとても高い状況です。

子どもは、大人よりも熱中症になりやすいと言われています。水分補給はもちろん、塩分を補給したり、睡眠不足を防いだり、朝食をしっかりとることも大切だと言われています。

遊びに夢中で、水分補給をこまめにできない子供も多いようです。のどがかわく前に水分補給することが大切です。夏休み期間中も、外で遊ぶことも多いと思います。熱中症にならないように、ご家庭でもお子様とご確認ください。

### <保健タイムのスライドの一部>



ペットボトル飲料を飲みすぎると、糖分をとりすぎてペットボトル症候群になる可能性があります。夏場のジュースの飲みすぎに注意しましょう。



熱中症予防には、水分補給のみではなく、生活習慣に気を付けることも大切です。特に、朝食は塩分補給・水分補給にも非常に大切です。夏休みも朝ごはんは食べましょう。

## 夏休みは、生活リズムの乱れに注意!

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早ねをして、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。夜ふかし朝ねぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

### ●●● すいみん不足が体にあたるえいきょう ●●●



© 少年写真新聞社 2021

## 保健室の利用状況について

4月～7月11日までの来室状況をまとめました。お子さんの保健室利用状況について、ご家庭でも話してみてください。

### <月別来室者数>

|      | 4月   | 5月   | 6月   | 7月   | 合計   |
|------|------|------|------|------|------|
| けが   | 163人 | 218人 | 267人 | 129人 | 777人 |
| 体調不良 | 75人  | 162人 | 107人 | 68人  | 412人 |

### <けが理由別来室者数>

| けが内訳 | 打撲・傷 | すり傷  | 痛み  | 虫刺され |
|------|------|------|-----|------|
| 人数   | 323人 | 175人 | 78人 | 51人  |

### <月別来室者数>

| 体調不良内訳 | 頭痛   | 腹痛  | 気持ち悪い |
|--------|------|-----|-------|
| 人数     | 140人 | 74人 | 107人  |

- けがをした場合、自分で傷をきれいに水道で洗ってくるようお話しています。
  - ①消毒液のアレルギーがある可能性がある
  - ②流水で十分洗うことで、傷の洗浄は問題ないことが分かっている
 以上2つの視点から、保健室では傷の汚れがひどい場合を除き、水のみで洗浄して手当しています。
- 学校でのけがは、スポーツ振興センター災害共済給付金制度の申請対象になります。対象は、合計点数が500点以上のものになります。水戸市から、可能な限りマル福との併用は避けるようお願いが出ています。学校でのけがの場合には、会計・受付の方とも相談の上、スポーツ振興センター災害共済給付金制度を優先して利用していただければと思います。1学期中に学校のけがで、医療機関をかかった方は、学校までご相談ください。
- 保健室では、応急処置のみしかできません。医療行為にあたるため、継続した手当はできません。ばんそうこうの貼り替えなども、ご家庭でよろしくお願いします。