



令和2年8月24日
東村山市立秋津東小学校
保健室
**おうちのひとといっしょに
よみましょう**

保健目標：
夏さにまけない
体をつくらう！



**** 2学期も健康第一に過ごしましょう****

夏休みが終わりました。猛暑が続きますが、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

1学期後半は、朝から具合が悪かったけれど、おうちの人に伝えずに登校し、学校で悪化して早退する人が多くいました。

朝、だるさ・気持ち悪さ・腹痛・頭痛等、発熱以外の症状があった場合でも、無理をせずお休みして、体調を整えることも大切です。

猛暑日が続きます。睡眠・栄養・休養・運動のバランスを考えて生活しましょう。

**** 8. 9月の保健行事 ****

8月26日(水) 発育測定・視力検査<全学年>
聴力検査<1.2.3.5年>

※ 体育着・めがねを忘れずに。

9月10日(木) 耳鼻科検診<全学年>

※ 耳掃除をしてきましょう。

9月24日(木) 内科検診<全学年>

※ 体育着を忘れずに。

- 「健康の記録」は、2学期末に返却します。
- 各検診の結果は、後日治療の必要がある人に渡します。治療のおすすめをもらった人は、早めに受診しましょう。

**** 熱中症の4種類 ****

熱中症は、以下の4つに分けられます。

①熱失神 : 炎天下や湿度の高い場所にじっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後などに起こります。体内をまわる血液量が減り、皮膚血管の拡張と下肢へ血液が溜まることにより、めまいや失神を起こします。足を高くして寝かせると通常は回復します。

②熱けいれん : 汗には、塩分も含まれます。水やお茶、塩分の少ない水を補給して、血液中の塩分濃度が低下した時に起こります。こむら返りのような痛みを伴う筋けいれんが、下肢だけでなく上肢や腹筋にも見られます。0.9%食塩含有の食塩水の補給や、点滴により通常は回復します。

③熱疲労 : 水分・塩分両方が不足した場合に起こります。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状が見られます。水分と塩分を補給することで通常は回復します。

④熱射病 : 高体温、40℃以上。体温調節が破たんし脳機能が正常に働かない状態。
例) 生卵がゆで卵になるように、脳細胞も熱で変性しゆで卵のように固くなります。ゆで卵が生卵に戻らないのと同様に、変性した脳細胞も戻らないため、死亡する確率が高くなります。

**** 保護者の方へ ****

東村山市教育委員会からのお知らせ

<小児期生活習慣病予防検診について>

東村山市では定期健康診断(身長・体重)の結果をもとに、小学校4年生、中学校1年生の肥満度30パーセント以上の児童・生徒及び前年度対象で今年度も肥満度30パーセント以上の児童・生徒を対象に小児期生活習慣病予防検診を実施いたします。対象となられた方へ9月下旬に市より郵送にてお知らせが送付されます。検診は希望者を対象に実施されますが、積極的な受診をお勧めいたします。

★★ 保護者の方へ お願い ★★ 学校では、髪が肩につく長さになったら結わきましようとして指導されていますが、結わかず学校生活を送る児童が目立ちます。残暑が厳しい日が続きます。熱中症予防の一環としても、汗で髪が首に張り付いてしまわないように、体育がない日も首周りはすっきりと、汗をかいたらタオルですぐ拭けるように、髪を結わいて登校させていただきたいと思っております。ご協力よろしくお願いたします。

熱中症予防の基本：しっかり朝食・たっぷり睡眠・こまめな水分補給

スポーツドリンクばかりを取っていると塩分と糖分過多になることもあります。気温・湿度・運動量・室内外・エアコンの有無等の環境を総合的に見て、水分補給する飲料の内容を工夫しましょう。

腸で吸収されやすい温度は『常温』です。熱中症予防の観点からすると、冷たすぎる飲料よりも常温がお勧めです。