

保健だより 夏休み号

中央区立日本橋小学校

保健室 林 美紅

令和2年7月31日

～いよいよ夏休み！～

いよいよ子供たちの待ちに待った夏休みがやってきました！今年は例年通りに楽しむことが難しい部分もあるかと思いますが、子供たちには、しっかりとリフレッシュをして、2学期からまた頑張る力を養ってほしいと思います。

夏休み中は、子供たちの生活習慣が乱れやすくなります。ぜひ御家庭でも、お子さまと一緒に1日の計画を立て、起きる時間と寝る時間をなるべく毎日同じにするなど、規則正しい生活を送ることができるように心がけてみてください。規則正しい生活により、しっかりと運動・休養・睡眠をバランス良く行うことは、熱中症の予防にもつながります。逆に言えば、生活習慣が乱れてしまうと、熱中症にかかるリスクが高まるということです。熱中症はしっかりと意識して行動すれば防ぐことができるので、こまめな水分補給も忘れずに、楽しく安全な夏休みを送ってほしいと思います。

そこで今回は、暑い夏を健康に過ごすためのコツを紹介します。お子さまと一緒に読みいただき、暑い夏を元気に乗り切るためのヒントにしてください。

～暑さに負けない！夏を元気に過ごそう！～

☆その1 夏も肌着を活用して快適に！

「暑いから肌着はいらない！」って思っていないですか？暑い夏にこそ、肌着は重要な役割を果たしています。まず、肌着は肌を清潔に保ってくれます。夏はたくさん汗をかきますし、体からは汗だけでなく汚れも出ます。肌着はそのような汗や汚れを吸収してくれるので、肌を清潔に保つことができるのです。

また、肌着には体温を一定に保つ働きもあります。人は汗が蒸発するときに体温が下がります。汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなるため、暑くて汗だくでも、肌着を着ていれば体温をある程度一定に保つことができるのです。



☆その2 夏でも湯船につかろう！「暑さ」と「疲れ」に負けない入浴術！

夏は暑いからといって、シャワーだけで済ませている人はいませんか？夏の「疲れ」には、実は入浴がオススメです。湯船につかると、温熱効果で血行が良くなり、疲労物質を除去することができたり、水圧によって程よいマッサージ効果があったり、浮力によって重力から解放され、リラックスしたりすることができます。できるだけ、寝る1～2時間前にかけ湯をしてから半身浴をし、髪や体を洗ってから全身浴をするのがオススメの入浴方法です。



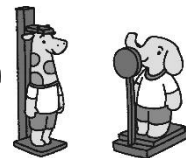
☆その3 クーラー病（冷房病）に注意！時には体を温めることも必要！

クーラー病（冷房病）とは、冷房のきいた部屋にばかりいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な体の不調（頭痛、だるさ、下痢、食欲不振等）が生じることをいいます。クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにしましょう（室温は27℃前後くらいで！）。直接クーラーの風が当たらないようにし、ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくしましょう。





2学期の予定



休校により延期となっていた定期健康診断の予定が以下のように決まりました。今後の状況により変更になる場合もありますが、御確認ください。

月	日	曜日	検診・検査項目	対象学年	備考
8	31	月	心臓検診	1年生+対象児童	9:00～ 体育着で受診
9	1	火	発育測定	1年生	体育着で受診
	2	水	発育測定	2年生	体育着で受診
	3	木	発育測定	3、4年生	体育着で受診
	4	金	発育測定	5、6年生	体育着で受診
	10	木	歯科検診	1～3年生	8:40～
	11	金	歯科検診	4～6年生	8:40～
	17	木	尿検査（一次）	全校児童	9:00までに保健室へ
	18	金	尿検査（一次）追加回収	一次未提出者	9:00までに保健室へ
23	水	眼科検診	全校児童	8:40～	
10	6	火	尿検査（二次）	二次対象者及び一次未提出者	9:00までに保健室へ
	7	水	尿検査（二次）追加回収	二次未提出者	9:00までに保健室へ
	8	木	内科検診（低）	1、2年生	13:00～ 体育着で受診
	12	月	内科検診（中）	3、4年生	13:00～ 体育着で受診
	15	木	耳鼻科検診	全校児童	8:40～
	16	金	内科検診（高）	5、6年生	13:00～ 体育着で受診
	28	水	尿検査（三次）	三次対象児童及び一次二次未提出者	教育センター、未提出者は9:00までに保健室へ
11	9	月	視力検査B	2年生	1回目の検査B以下が対象
	10	火	視力検査B	1年生	1回目の検査B以下が対象
	11	水	視力検査B	3、4年生	1回目の検査B以下が対象
	12	木	視力検査B	5、6年生	1回目の検査B以下が対象

～お知らせとお願い～

健康診断の結果のお知らせとして、治療や再検査の必要な人には「治療のお知らせ」をお渡しします。学校生活での配慮や対応について検討していきたいと思っておりますので、お手数おかけしますが、なるべく早めに受診していただきますようお願いいたします。なお、学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すためのスクリーニング(※)です。「治療のお知らせ」をもらって専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることを、御理解ください。

お知らせのあった疾病・異常について定期的に医療機関を受診しているという場合は、その旨を「治療のお知らせに」書いて御提出いただければ、改めて受診しなくても構いません。

～夏休み中の検温と感染症対策について～

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。夏休み中も、手洗い・うがいや咳エチケット、いわゆる「3密」を避ける行動など、基本的な感染症対策に注意して過ごすようにしてください。また、夏休み中も、毎日検温及び朝の健康観察をし、「健康チェックカード」に記録しておいてください。夏休み明けの8月24日も「健康チェックカード」を確認して教室に入りますので、忘れず持たせるようお願いいたします。

※迅速に結果が得られる簡便な検査を行うことにより、集団の中から特定の疾患が疑われる人を選び出すこと。