

ほけんだより



豊見城市立上田小学校 保健室 令和6年7月3日発行

今月の保健目標

夏を元気に過ごそう

病気の治療をしよう

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのまましていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



梅雨が明け、保健室の来室が一気に増えました。ほとんどの児童が、頭痛や吐き気など、熱中症の症状で体育の授業や水泳学習後、外での活動後の来室が多かったです。こまめに水分補給をしていると思いますが、それ以上に学校での活動は汗をかいています。外での活動は帽子をかぶって、汗をふけるようにハンドタオルなど持ち歩きましょう。午前中でたっぷり汗をかいてしまう子も多いので、午後の授業を快適にスタートできるように、着替えをするのもオススメです。

覚えておこう 水分補給のコツ



日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています



自分で水の飲めない
受け答えがおかしい

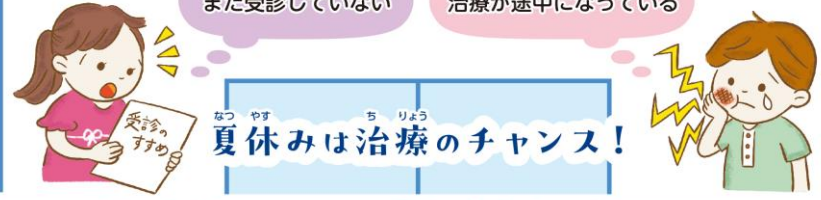
悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

健康診断で心配なところがみつかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない 治療が途中になっている



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

【保護者の方へ】夏休みに入ると普段より時間に余裕ができると思います。その時間を使って、健康診断で再検査や治療が必要な児童は医療機関を受診してください。疾病の早期発見・早期治療で、症状の悪化を防ぎ、楽しい学校生活を送ることに繋がります。



お知らせ

生理の貧困に対する取り組みとして、各女子トイレへの生理用品の設置や、お困りの方に無償で保健室での生理用品の配布もいたしております。来校する機会(学校行事や面談等)があるときに、保健室までお声かけください。また、お困りのことがありましたらいつでもご相談ください。

