

保健室からの ホットメール

～ お子さんと一緒に御覧ください ～



No.4 (7月)
浜松市立積志小学校
保健室

暑さも本格的になってきました。夏を楽しく過ごすには、暑さに強い体作りが必要です。基本は、バランスのよい食事と十分な睡眠です。また、暑いからといって、涼しい部屋ですっと過ごすよりも適度に運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給を忘れずに、夏休みまで元気に過ごしましょう！



熱中症の予防をしよう!

暑さによって起こる病気を
まとめて「熱中症」といいます。



熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにこる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむしりに
運動しない

☆水分補給のポイント☆

「ちょっとずつ+こまめに」

熱中症のおもな予防方法として「水分補給」があることはみなさんもよく知っているとと思いますが、水分は「ちょっとずつ」「こまめに」とることがポイントです。

暑くなると、私たちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう水分が足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまうこともあるので、水分補給は「ちょっとずつ」

「こまめに」なのです。暑さに負けず、熱中症に気を付けて楽しく元気に過ごせるよう、水分補給を毎日しっかり続けてくださいね。暑い時期は、水筒を忘れずに持ってきましょう。

朝・昼・夜の食事をしっかり摂ると、食べ物に含まれる水分で、熱中症の予防にもなりますよ。



しょうがくせい おお ず つう ~~~ 小学生に多い頭痛 ~~~

頭痛には、いろいろな種類があり、頭にけがをしたときやかぜをひいたときのように原因がはっきりしているものと、原因がよくわからないものがあります。頭痛は、症状によって病気の種類が違い、適切な対応も異なるため、どこが、どのように痛いのかなどの症状をよく確かめて、お家の人や先生に伝えることが大切です。毎日ぐっすり眠り、栄養バランスの良い食事をとって規則正しい生活をすることや、適度な運動をすることは、頭痛の予防に役立ちます。

原因がはっきりしている頭痛

頭をぶつけた・ぶつかった



かぜなどの感染症



副鼻くう炎などの病気



原因がよくわからない頭痛

片頭痛



- 頭の前のほうの片側（または両側）が痛い
- ずきずき（ずきんずきん）、どくんどくと痛む
- 中等度～重度の痛み（つらい痛み）
- 2時間～72時間続く
- 体を動かすと痛みが強くなる
- 気持ちが悪くなったり、吐いたりすることもある
- テレビや電気を消すと痛みが落ちつく

緊張型頭痛



- 頭全体や頭の後ろのほうの痛み
- しめつけられたり、おさえつけられたりするように痛む
- 軽度～中等度の痛み（がまんできるぐらいの痛み）
- 30分～7日間続くこともある

© 少年写真新聞社 2021

どの頭痛の場合も、痛みが強かったり、長く続いたりするときには病院へ行きましょう。また、それまで感じたことのない激しい痛みや手足のしびれ、めまい、ふらつきなどの症状があるときには、すぐに病院へ行きましょう。

保護者の方へ



定期健康診断が全て終わりました。御協力ありがとうございました。また、事後措置として、御家庭で医療機関を受診したり、御連絡をさせていただいたり早期の御対応、ありがとうございます。まだ受診されていない場合は、早めに受診されるようお願いいたします。不明な点や、受診の結果で学校へ伝えておきたいことがありましたら、担任又は保健室までいつでも御連絡ください。