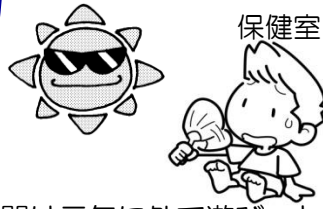


けんこただよい

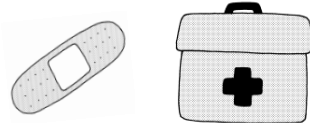
平成23年7月12日
京丹後市立島津小学校
保健室



梅雨も明けて湿気が多いムツとした暑さから少しカラツとした暑さになり過ごしやすくなりました。

子どもたちは登校するだけでたくさんの汗をかき、さらに休み時間は元気に外で遊び、とても活発に活動しています。水泳の時間はとても楽しみな様子で、嬉しそうに水着に着替えてプールに向かって行きます。7月に入り欠席もほとんどなく全校みんなが元気に登校しています。残り一週間元気に楽しく過ごしましょう☆

1学期の... 保健室利用状況



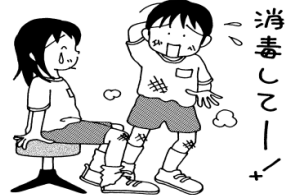
あっという間に学期末です。約4カ月の1学期も残り一週間になりました。ケガ・体調不良での来室以外にも様々な理由での来室がありました。ちょっと心の休憩に来たり、服が汚れて着替えに来たり、体操服を忘れて借りに来たり…。

汗ブルブルになりながら泣いたり、涙が出るほど怒ったり、その時その時に一生懸命で…これも子どもらしさだなと感じる場面がたくさんありました。



ケガ・体調不良での
来室者合計
172人

(4月から7月11日現在)



1学期、医療機関を受診したのは、ケガ1件と体調不良1件の合計2件でした。骨折などの大きなケガはなくみんな比較的安全に過ごせました。

5月の中旬、高学年を中心に時期外れのインフルエンザがあり10人が出席停止になりました。6年生の修学旅行の実施は冷や冷やしましたが無事に行けて何よりでした。残り一週間もケガなく元気に過ごしていきたいと思います。



暑さに負けないように生活を整えましょう☆

暑さのせいか、頭痛を訴える児童が増えています。熱疲労が原因と考えられます。

暑さも本格的になり、熱中症にも注意が必要になってきます。睡眠時間が足りなかったり、朝ごはんがしっかり食べられていなかったりと生活習慣が乱れていると熱中症を起こしやすいと言われています。全校的に寝る時刻が遅い傾向にあります。目の下にクマができて登校している児童も見られます。1学期を元気に乗り切るために、しっかり寝てしっかり食べて学校に来るようにしましょう。

暑さでおこる熱中症

熱失神
暑さで皮膚の血管が広がり、血圧が下がる。めまいや失神をおこす。

熱けいれん
大量のあせをかいて、水だけを摂ったとき、血液の塩分が少なくなってけいれんがおきる。

熱疲労
あせで体中の水分が少なくなったことが原因。脱力感、めまい、頭痛、はき気などをおこす。

熱射病
体温のバランスがとれなくなる。体温が異常に高くなり、意識に障害がおきる。

「けんここのきろく」を持ち帰りました。

今日全学年『けんここのきろく』を持ち帰りました。1学期に行った健康診断の結果と、体力テストの結果がそれぞれ記入してあります。成長の様子を見てあげてください。

夏休みが始まる前に回収したいと思いますので、7月15日(金)までに、表紙に押印して学校に提出して下さい。