

# ほけんだより



厚木市立緑ヶ丘小学校  
保健室  
平成30年7月6日発行



おうちの方へ  
**健康手帳を返却します**  
健康診断の結果を健康手帳でお知らせします。  
下のページをお子様と確認・記入して17日(火)までに学校に健康手帳を戻して下さい。

私が小学生だった頃、大きくなったら、お花屋さん、バスガイドさん、イルカのショーのお姉さん、保育園の先生……いろいろ夢をみていました。そして6年生になったある日、クラスの仲良しの友達が、割れた窓ガラスの破片で腕に10cm程の大きな傷ができてしまいました。一緒にいた私は、ハンカチを取り出し、血があふれ出ている友達の腕をハンカチで押さえて、保健室に連れて行きました。泣いている友達、オロオロする私に保健室の先生は、「もう保健室だから大丈夫よ」とすばやく応急手当をしてくれました。そして放課後には「よく頑張ったわね!! ありがとう。保健の先生になれるわよ」と言いながら、きれいに洗ったハンカチを返してくれました。その日から迷うことなく「夢」は「保健室の先生」になりました。夏休み、いろいろな経験をして、みんなの夢もどんどんふくらんでいくといいな... じいと思っっています。夏休みが明けたら、いろいろなお話、聞かせてね。



6月の保健だよりでいらなくなったタオルをくださいと呼びかけたところ、タオルがいっぱい届いています! 本当に本当にありがとうございます。早速、使わせていただいています。何より、保健だよりを読んでいてくださっていることに感謝します。ありがとうございます!!!



	健康診断結果	歯科結果	めあて	バランスグラフ	返却
1年生	P. 2	P. 18	P. 24	P. 4か5	7/12(木)
2年生	P. 2	P. 17	P. 23	P. 4か5	回収
3年生	P. 2	P. 16	P. 22	P. 4	
4.5.6年生	P. 3	P. 17	P. 22	P. 4	7/17(火)

治療は夏休み中に  
おまかせください

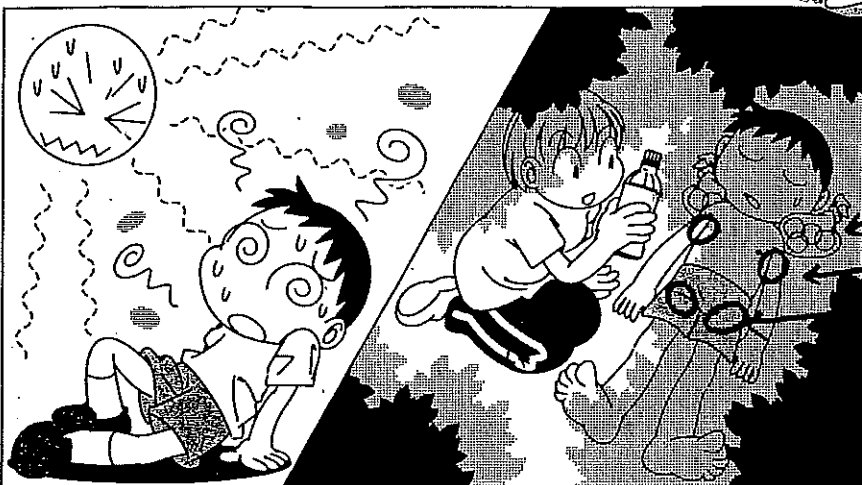
「診療のおすすめ」のお手紙をもらった人は、なるべく早目に受診しましょう。特にむし歯は自然には治りません!! 夏休み中に受診することをお勧めします。(歯の結果は、健康手帳にのせてあります)

学校の健康診断について

- 校医の先生が学校で行う健康診断は「スクリーニング」と言い、学校生活を送るにあたり、支障があるか「ふるいわけ」をします。あくまでも疑わしい点を見出すのが目的であり、くわしい検査までにはできません。また、その日のお子さんの状態もあり、結果が揺れ動くこともあります。病院を受診され、「異常なし」となることもあるかもしれませんが、ご了承ください。

# 特集 熱中症

おうちの人へ  
おはましょ



**夏本番!**  
熱中症に気を付けて!  
冷やす  
ポイント!!

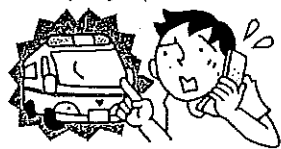
首まわり  
わきの下  
足のつけね

- 熱中症の症状はついで 次の4つの症状を統合して熱中症といいます。
- ① 熱がいくらあがいても下がらないうえ、おなかなどの筋肉が「こむら返り」のような状態になる。
  - ② 熱失神... 脳に血がまわらず「立ちくらみ」を起こす。
  - ③ 熱疲労... 「強いのどが渇く」「ぐったりする」「吐き気・嘔吐」「目が回る」「気を失う」などの症状がある。
  - ④ 熱射病... 「呼びかけに対する反応がおかしい、または答えない」「手が震える」「まっすぐに歩けない」「手足が動かない」など、危機的な状態。

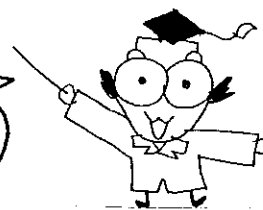
- 熱中症おなと用おなと すぐに応急手当をしてください。
- ① 涼しい場所へ連れていく... 風通しの良い場所か、クーラーがきいている室内へ。
  - ② 服を脱がせ、からだを冷やす... 服を脱がせて、熱を発散させる。また氷などで首の後ろやわきの下を冷やす。
  - ③ 水分・塩分の補給... 意識がはきりしている場合は、スポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていたり、吐き気がある場合は、安易に水分を与えない。

## 救急車

※これはあくまでも応急手当です。危険だと感じたら、すぐに救急車を呼びましょ!



# まんがで 熱中症予防!!



<p>帽子は大事なアイテムです</p>	<p>涼しい服を着て、暑さになれよう</p>
<p>おまたせー 髪形に時間 かかっちゃ さ、昆虫採集 に行こー!</p>	<p>サッカー しようよ 暑いよ... この部屋 冷えた部屋でジャ ーシが楽しんだよ 暑いからサダ ゲームする</p>
<p>今日とっても暑いよ 帽子がぶらないの? え、髪形がくず れるからやだ</p>	<p>ねー! やるよ ゲームもあきた し、久しぶりに 外に出るか ジュース飲ん だら行くよ</p>
<p>しまったー! メスのカブ トムシっ それ、わた しの髪...</p>	<p>おまたせ ...って いきなり ?! ボール いったよー</p>
<p>頭がががする... 外で遊ぶときは、 必ず帽子をかぶ るんじゃぞ!</p>	<p>どうしたの? 始まったばかり だろー? あつい... 全然からだ が動かない... 暑さになれること も大切なんじゃ 涼しい服を着て 楽しく遊ぼう</p>