

ほけんだより

夏休み
特別号

かわぐちしりつし わす だしょうがっこう
川口市立十二月田小学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつ にち
令和5年7月19日

待ちに待った夏休みです！去年よりもいろいろな活動ができるのではないのでしょうか。暑さや生活リズムに気を付けながら、すてきな夏休みにしてくださいね。2学期、また学校で元気に会いましょう。

8月7日は「鼻」の日です！

顔のまんなかにある「鼻」。においを嗅ぐ、息をする、体に入る空気の温度や湿度を調節する、ほこりなどが体に入るのを防ぐ、などの様々な仕事をしています。

正しい鼻のかみ方を知っていますか？

○ 正しいかみ方

× まちがったかみ方



鼻血が出た…
正しい手当ては？

鼻血は外傷、鼻炎、暑いときの「のぼせ」などさまざまな原因で起こりますが、まずは適切な応急処置で血を止めることが大切です。

(正しい手当て)

- イスなどにすわる
- 顔をややうつむける
- 小鼻をつまむ

(間違った手当て)

- × 首の後ろをたたく
- × 顔を上に向ける
- × ティッシュを大量につめる

《保護者の方へ》

「夜尿症」って知っていますか？

5歳以降で月1回のおねしょが3か月続く場合は、「夜尿症」という病気の可能性があります。現在、5歳で15%、7歳で10%の人が夜尿症であるといわれています。

○夜尿症の原因は？

主に、寝ている間に作られる尿の量が多すぎることや、膀胱にたくさん尿をためられないことが関係しています。また、膀胱が尿であふれそうになっても起きられないことが原因という場合もあります。

○受診したほうがいい？

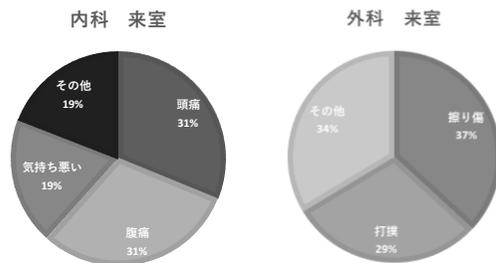
小学生になってもおねしょが治らない場合は、一度お医者さんに相談してみることをおすすめします。また、夜尿症ではなく、その他の病気が原因でおねしょをしている可能性もあります。ほかにも気になることがある場合は、かかりつけのお医者さんに相談してみてください。

1学期の保健室利用の様子

1学期は延べ2125人の児童が保健室を利用しました。(7月13日現在)

内科で多い来室理由は・・・頭痛、腹痛、気持ち悪い

外科で多い来室理由は・・・擦り傷、打撲



スマホ依存症になっていませんか？



スマホの使い方に注意！

生活には欠かせないスマートフォン、パソコン、タブレット・・・非常に便利ですね。夏休みなどの長い期間は、スマホやパソコンなどを使う機会も多くなるのではなりがちです。使いすぎは、体や心によくありません。おうちの人とルールを決めて、適切に使いましょう。

・暑さが厳しくなっています。小学生は体温の調節能力が十分に発達していないため、対策が重要です。ご家庭でもこまめに水分・塩分補給をお願いいたします。屋外で活動をする場合は、帽子の着用や、日陰の利用、こまめに休憩をとるようにしてください。通気性のよい衣服の着用なども対策となります。

・生活チェック表を配ります。規則正しい生活ができるよう、お家で声をかけていただきますようお願いいたします。また、カラーテスターも配付しました。お子さんとみがき残しを確認してください。

・春の健康診断後、未受診の場合は、夏休みを利用して受診をしてください。受診後は担任や保健室までご報告をお願いいたします。

裏面に、夏休みの安全な生活についての情報があります。ぜひお子様と一緒にご覧ください。

水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む

