

ほけんだより 7月号

令和5年6月30日

小山市立豊田小学校 保健室

健康診断検診の結果について

4月から行っている定期健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。結果は下記の日程で通知予定です。受診通知がありましたら早めの受診をお願いします。

項目	対象学年	通知時期
腎臓検診一次	5/23(火)提出	5/31(水)
内科、耳鼻科検診	内科(全学年)、耳鼻科(1, 3, 5年生)	
眼科検診	全学年	6/8(木)
歯科健診	5/15(月)受診(全学年)	1年生 6/20(火)
心臓検診 一次	5/25(木)受診(1, 4年生)	2年生~6年生 6/19(月)
	6/14(水)受診(1, 4年生)	6/29(木)
心臓検診 判定結果	判定対象児童	7月中旬
身体計測、検診結果	全学年	7月中旬

校内歯と口の健康週間が行われました

6月5日~9日、校内歯と口の健康週間が行われました。保健室前にポスター、標語、作文を掲示し、作文と標語は、給食時間に放送をしました。歯と口への健康の意識が、高まる素晴らしい作品がたくさんそろいました。ありがとうございました。

学級活動では、ご家庭で協力いただきました「歯のそめだしテスト」を活用し学年にあわせた歯科保健指導を行いました。今年度から、歯肉や歯の様子を鏡を使って確認しました。

保健集会では、保健委員会児童による「豊田小学校ルール」「けがの様子、歯のけがが起きたとき」の動画発表がありました。歯と口の健康を意識した1週間となりました。



緊急対応研修について

教職員研修では、救急搬送、給食時の対応、心肺蘇生法などの場面を想定し緊急時の対応シミュレーションを行っています。保健室にはAED、担架が設置されています。



もし熱中症を起こしたら

もしもの時のために、熱中症の対処法を覚えておきましょう。熱中症は、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の大きく4つに分けられます。頭痛やめまい、吐き気、反応が鈍いなどのサインを見逃さずに、冷静に素早く対処できるようにしましょう。

熱失神

炎天下の屋外などで長時間立っていた時や運動後に起こりやすく、めまいや失神などが主な症状です。



熱疲労

大量の汗をかいたことにより脱水状態を起こし、40度以下の高体温となって、めまいや頭痛に加えて、吐き気や脱力感などの症状が現れます。

風通しのよい日かげ

冷やす場所

- ・首
- ・わきの下
- ・足の付け根

直接冷やさないように
タオルや
ガーゼをひく

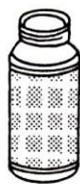


熱けいれん

汗には水分だけではなく塩分も含まれています。しかし、大量に汗をかいた時に水分しか補給しないしていると、血液中の塩分の濃度が低下し、足や腕などに筋肉の痛みを伴ったけいれんを起こします。

熱失神の場合
と同じ処置

+



0.9%の食塩水



長時間運動を行う場合は

試合や合宿など、長時間または連日運動を行う場合は、水分に加えて、塩分を補給するようにしましょう。



0.1%~0.2%の塩分と4~8%の糖分を加えたもの(市販のスポーツ飲料では100mLあたりナトリウム量40~80mgが目安)

熱射病

熱中症の中で最も重い、熱疲労の重度の状態です。大量の発汗による脱水により、体温が40度以上を示し、応答が鈍いあるいは意識が無いなどの意識障害やけいれん、麻痺などの症状が現れます。全身に障害を起こすことがあり、死亡率も高く、注意が必要です。

熱疲労の処置
+
救急救命処置

早急に
病院に連絡