



あいかわちょうりつなかつしょうがっこう
愛川町立中津小学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつとお か
令和3年5月10日

入学・進級から1ヶ月が経ちました。「お兄さん・お姉さんだから」とがんばっていた子が、お疲れモードになる時期ですが、お子様の様子はいかかでしょうか。

4月下旬の暑い日（日中の気温24度）に、体調不良を訴える児童がいつもより多くいました。暑さに慣れていないこの時期の暑い日は、熱中症が心配です。特に、寝不足の人、朝ごはんを食べてなかった人、体調が悪い人は熱中症になりやすいです。また、「ちょっとだけ」と思って、続けていることが、体調を崩す原因になる場合もありますので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...

もうちょっとだけ...

あとちょっとだけ...

お やつをグラグラ食べていると、むしろ歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせて家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



暑さによる体調不良がみられた場合、体から失われた水分や塩分を速やかに補給できるように、救急処置として市販の経口補水液を準備しています。アレルギー等で摂取を避けなければならない場合は担任までお知らせください。

5～6月の保健予定

5月12日（水）	心臓病検診（1年）
5月13日（木）	歯科検診（2，5年）
5月24日（月）	内科検診（5，6年）
5月27日（木）	歯科検診（3，4年）
6月3日（木）	歯科検診（1，6年）
6月7日（月）	内科検診（3，4年）
6月9日（水）	心臓病検診×線（二次対象者）
6月10日（木）	内科検診（1，2年）
6月11日（金）	心情病検診診察（二次対象者）

健診結果をお知らせしています。

健康診断の結果、再検査が必要なお子様には、「受診のすすめ」を渡しています。できるだけ早く、医療機関に相談するようお願いいたします。健康診断は6月まで続きます。終了後、健康手帳にて結果をお知らせします。

★★★保健室より★★★

○日本スポーツ振興センター給付金について

愛川町では小児医療費助成制度により、保険診療の自己負担分が無料になっていますが、学校管理下(授業中や休み時間、登下校、遠足や校外学習)のケガ等で受診する場合は、小児医療証を提示せず、健康保険証で受診し、いったん窓口で自己負担分をお支払いください。その後、学校を通して日本スポーツ振興センターの手続きをすると医療費の自己負担分(3割)とお見舞い金(1割)が給付されます。



また、自己負担分1,500円未満(診療報酬点数500点未満)のケガ等や学校管理下ではないケガ等は、給付の対象になりませんので、小児医療証をお使いください。申請に必要な書類は学校でお渡しします。また、不明な点があれば、いつでも養護教諭(影山)までご相談ください。

○保健室での傷口の手当てについて

保健室で行っている救急処置では、傷口がきれいであれば、基本的には消毒薬を使っていません。傷口の細菌を殺すために消毒をすると、細菌よりも人間の細胞の方が大きなダメージを受けてしまうからです。化膿させないためには、傷口に細菌の隠れ家を作らないことが大切です。細菌の隠れ家は砂粒などの汚れです。そのために、水できれいに洗っています。

○嘔吐物で汚れた衣類の取り扱いについて

お子様が嘔吐したときに、衣類が汚れてしまうことがあります。嘔吐物には、ノロウイルス等の強い感染力を持つウイルスが含まれている可能性があるため、汚れた衣類等の消毒や手洗いの徹底が必要です。学校では、感染拡大防止のため、ご家庭で消毒等の処理をお願いしています。お手紙(衣類の消毒方法)を添えて、嘔吐物で汚れた衣類を持たせることがありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

○手洗いについて

ウイルスは、手を介して体内に侵入することが多いと言われています。手からウイルスの侵入を防ぐためには“石けんを使った正しい手洗い”が大切です。毎日清潔なハンカチが持てるよう、ご家庭でのお声掛けをお願いします。また、登校時にはアルコールによる手指消毒を行っています。アルコールに過敏に反応してしまう等、手指消毒を避けなければならない場合は担任までお知らせください。



○マスクについて

マスクを落としてしまったり、紐が切れてしまったりすることがあります。ランドセルに、予備のマスクとマスクを入れるビニール袋を入れておいてください。