



令和7年7月4日 西会津小学校 保健室

「けんこうのきろく」のファイルを配付しました！

本日、健康診断の結果を入れた「けんこうのきろく」を配付いたしました。中を開いて、身長がどのくらい伸びたのかなどをお子様と話題にしていただけると嬉しいです。また1・4年生に心電図検査の結果が同封されていますので、結果をご確認ください。

ただし、尿検査の二次検査、二次検査の日に一次検査を提出したお子さんはまだ結果が届いておりません。精密検査が必要な場合、後日結果をお送りいたします。

確認印を押した後、入っていた封筒に入れて、7月11日（金）までに学級担任を通じて保健室にお返しください。中学校3年生になるまで使うため、確実に返却をお願いします。

また、精密検査や治療が必要なお子さんに関しては、「〇〇検診の結果のお知らせ」をすでに配付しております。かかりつけ医を受診して、検査・治療等が終わり、医療機関から結果を記入してもらいましたら、学級担任を通じて、保健室へ提出をお願いします。もし、用紙の紛失等がありましたら、1学期終業式までに保健室 高久までご連絡ください。

※4・5年生は宿泊学習前の事前保健調査も同封されています。〆切は同日、7月11日です。「けんこうのきろく」と一緒にご提出していただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

迷子を探しています…

保健室では、打撲や捻挫があると保冷剤カバーに入れて冷やして様子を見ています。中には下校間際にけがをして冷やして下校する児童もいます。その保冷剤カバーが4月から5枚ほど迷子になっております。

また、保健室の赤白帽子も昨年度から2個ほど紛失しています。つばのところに「西小」と書いてあります。もしもご自宅やどこかで見かけた場合は保健室にお返しください。



夏に気を付けたい…

ねっちゅうしょう

ちしきつ

じぶんまわ

まも

熱中症の知識を付けて自分も周りも守ろう！

暑い日に長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどのかわき、頭痛、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

熱中症の症状は大きく分けて3段階に分かれます。それぞれの症状に合わせて対処法を知っておきましょう。



I度

- 大量の汗をかいている
- めまい・たちくらみがある
- こむらがえりがある
- 手足がしびれる

II度

- 頭痛がある
- 吐き気がある
- 体がぐったりとする

III度

- 意識朦朧もしくは意識がない
- けいれんしている
- 体が熱い
- 汗をかいていない

風通しの良い日陰や涼しい部屋などに移動し、水分補給をする。



首やわき、太ももの付け根など太い血管があるところを冷やす。



※回復しなければ病院へ

意識がない場合は AED を使う。119番で救急搬送する。



学校で熱中症が疑われる症状がある人に話を聞くと、外が暑い他に、普段から外で活動しない、就寝時刻が遅い（10時より遅くに寝ている、または普段よりも遅くに寝た）、朝ごはんを食べていない、水分をとっていないと話します。

つまり、**体が暑さに慣れている（暑熱順化ができる）**、**早寝をして、朝ごはんをしっかりと食べている、こまめに水分補給ができる**人は**熱中症対策がばっちり**です。

もちろん、気温が35℃以上の場合、原則運動は禁止となります。今年の夏も暑くなることが予想されます。ぜひ、これを機会に生活習慣を見直し、家族や友だちと今年の夏を健康で元気に乗り越えるためにできることお話をみてください。また、学校や周りで具合が悪くなったら、近くの先生や周りの人にお話をしましょう。