



令和2年 5月29日 妙円寺小学校保健室

学校再開から、3週間経ちます。最初是不安気だった子どもたちも元気いっぱい遊び、一生懸命学習しています。ちょっとスッキリしないお天気の日も、子どもたちの笑顔が吹き飛ばしてくれるようです。子どもたちから元気をもらっています。

奄美地方はすでに梅雨入りしていますので、鹿児島ももう間もなくでしょうか。気温も湿度も上昇してきています。今年は屋内で過ごす時間が長く、暑さに慣れていないので熱中症により一層注意が必要だと思います。子どもたちが体調を崩さないよう、毎日リズムよく過ごせるよう、チェック表も継続します。御協力をよろしくお願いします。

体調をしっかりと整えて、夏にぞなえよう。

5月になっても肌寒い日が多かったのに、今週から晴天が続き、気温が上がっています。疲れがたまっているところに、体調を崩す子どもが出るのではないかと心配です。

1. 睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

眠ることは、1日使って疲れた脳とからだを休めるためにとても大切です。抵抗力をつけるためにも、睡眠はとても大切です。



2. 朝食をしっかりととりましょう。

食べ物をかむことで脳を刺激し、脳に栄養がいきわたることで集中力が高くなります。何よりもパワーの源です。けがの予防にもつながります。しっかり、消化のよい朝ご飯をお願いします。



3. しっかり水分補給をしましょう。

水道もあります。水道場での密集を避け、自分の席ですぐに冷たい水分補給をすることができるのに、水筒は有効です。また、マスクを着用していると口の中の湿度が高くのどの渇きに気づきにくいと言われています。学校もこまめな声かけや水分補給の時間確保等に努めます。



4. タオルやハンカチを持てきましょう。

手洗いの回数が増え、すぐにびしょびしょになります。また、運動した後汗のしまつをしないと

- ① からだが冷たくなって、体調をくずしてしまう。
- ② においや皮膚のトラブルの原因になる。



チャドクガに注意！

校内の植木にチャドクガが発生しています。駆虫処理や子どもたちへの注意を呼びかけていますが、ツバキやサザンカを好む虫ですので、家庭や公園でも注意が必要です。

チャドクガ…毒ガの一種。体長わずか2、3センチの幼虫に、長さ0.1ミリほどの毒針毛がおよそ30万本も密生している。

《症状は？》

毒針毛に触れると、数分から半日ほどの間にじんましんのような赤いぶつぶつが現れる。かゆみが強く、かくと皮膚についた毛が他の部分にも広がるため、かけばかくほど、かゆみを伴った炎症が広がっていく。

《処置は？》

- ① ガムテープ等の粘着テープで毛等を除去。
- ② よく泡立てた石けんと流水で洗い流す。
※ こすらずに洗い流す。
- ③ 市販のかゆみ止めや皮膚炎用の塗り薬を塗る。(抗ヒスタミン剤やステロイド剤の入った物)
- ④ かゆみがひどい場合、腫れ・痛みがある場合は医療機関受診を。



定期健康診断、もう一息です！

4月から2ヶ月間たくさんの検査や検診がありましたが、1～4年生の内科検診を残すのみとなりました。保護者の方々には、提出物等御協力いただき、ありがとうございました。

検査や検診の結果は、歯科検診と視力検査・眼科検診、聴力検査・耳鼻科検診結果は全員に、それ以外は異常や疾病がみられた児童にのみ配布します。お知らせが届きましたら、できるだけ早く医療機関での精密検査や治療をお願いします。また、受診の結果や主治医から何かの指示があった場合は担任か保健室までお知らせください。

