

# けんこうでつよい子

7月号  
 令和2年7月1日  
 杉並区立高井戸第三小学校  
 保健室

月のほけんもくひょう  
 なつ けんこう  
**夏を健康にすごそう。**



## 熱中症かも! どうすればいい?

1学期の計測をおこないます  
 1日(水) 6年 6日(月) 3年  
 2日(木) 5年 7日(火) 2年  
 3日(金) 4年 8日(水) 1年



☆ 結果は健康カードでお知らせします。ご覧になりましたら、押印(またはサイン)後、学校へお戻しください。  
 ☆ 2学期の健康診断の予定を裏面にのせましたのびご覧ください。

**スタート** 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがり
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立っていられない

水分を補給する  
 つめたいスポーツドリンクなど  
**ただし! 無理やり飲ませるのはダメ**  
 気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

声をかけてみよう

ここはどこ? 今なにをしているかわかる?

名前は何?

意識がない・返答がおかしい

意識がある

自分で水分を摂れる?

症状はよくなった?

はい

いいえ

いいえ

はい

**先生を呼ぶ**

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」

先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

**応急手当をしよう!**

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言うてお家に帰ります

**病院へ**

**熱中症をいせぐために**

- 水分**  
 のどがかわいて感じる前にこまめに水分をとりましょう。
- 休めい**  
 暑いときはむりせず「風通しのよい日かげ」で休めましょう。
- 服をう**  
 風通しのよい服をう。下着は汗をすいて服の中の温度を上げてくれます。
- きよく正しい生活**  
 体調がわるいと熱中症にたよりやすいので生活リズムをととのえておきましょう。朝食も必ず食べて塩分・糖分をほさくすることも大切です。

**「つかれた」も熱中症のサイン**

長い自粛生活で体力も低下している上に、特に暑さがきびしくなる今年の夏は熱中症のリスクも高まります。小さい子供は自分の体調を的確に伝えられないこともあります。「つかれた」「ねむい」というときも、注意して様子を見てあげてください。

## 健康診断日程

月	日	曜日	項目	学年	備考
9	1	火	計測	3・4年	
	2	水	計測	1・6年	
	3	木	計測	2・5年	
	4	金	視力検査	1年	眼鏡がある人は持参してください。
	7	月	視力検査	2年	眼鏡がある人は持参してください。
	8	火	内科検診	3・4年	
	9	水	視力検査	3年	眼鏡がある人は持参してください。
	10	木	視力検査	4年	眼鏡がある人は持参してください。
			尿検査1次	全学年	9時までに提出してください。
	11	金	視力検査	5年	眼鏡がある人は持参してください。
			尿検査1次追加	10日に提出できなかった人	9時までに提出してください。
	14	月	視力検査	6年	眼鏡がある人は持参してください。
	15	火	内科検診	1・5年	5年は脊柱側弯症検診もかねています
	16	水	色覚検査	2年希望者	事前に希望調査をします。
	17	木	歯科検診	1・4・6年	
	18	金	眼科検診	2・5・6年	
	25	金	耳鼻科検診	1・4・6年	
	29	火	内科検診	2・6年	
尿検査2次			該当者	9時までに提出してください。	
30	水	聴力検査	2・3・5年		
		尿検査2次追加	29日に提出できなかった人	9時までに提出してください。	
10	2	金	聴力検査	1年	
	6	火	耳鼻科検診	2・3・5年	
	8	木	歯科検診	2・3・5年	
	13	火	眼科検診	1・3・4年	
	19	月	心臓検診	1年・他学年該当者	

\*小児生活習慣病予防検診（4年）と口腔保健指導（6年）は今年度中止になりました。

## 学校感染症にかかったら

感染症にかかって欠席する場合「出席停止」となります。治癒し登校する際、インフルエンザは「登校届」、それ以外の感染症は「登校許可意見書」の提出をお願いします。（学校HPからの印刷も可能です。）

ただし杉並区では、伝染性紅斑、手足口病、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、ヘルパンギーナの5疾患は出席停止となりませんので、提出の必要はありません。

## 学校管理下でけがをしたら

「日本スポーツ振興センターの災害給付制度」は、お子さんが学校の管理下でけがをし医療機関を受診した場合、医療費や見舞金の給付が受けられるものです。提出書類等、学校にありますので、詳しくは保健室までご相談ください。

## 布マスクの配布について

文科省から2枚目の布マスクが届きました。今回は1人1枚持ち帰ります。ご家庭で必要に応じて使用してください。

なお、原則として校舎内ではマスク着用としていますが、暑さで息苦しいと感じたときは、会話をひかえてマスクをはずしてもかまいません。また、外遊びや登下校時も暑さや体調を考慮して適宜はずして休憩しましょう。

命の危険につながる熱中症への対応を優先します。