



9月ほけんだより

高松市立松島小学校 第6号 平成20年9月4日 発行

長い夏休みが終わりました。子どもたち元気に登校してきた姿を見ることができて、大変うれしく思います。さて松島小では学期後半がスタートしましたが、お子様の体調はいかがでしょう？残暑が少し残っていますが、生活リズムを整えて、元気いっぱい学校生活が送れるよう支援していきたいと思います。

日本紅斑熱について

8月1日に宮崎市から日本紅斑熱による死亡例が発表されました。日本紅斑熱は病原体を保有したマダニからの刺咬によって感染します。国内で毎年50～100名の感染者が報告されています。主な症状は2～10日の潜伏期間後、高熱・発疹・刺しあとなどです。

ダニが多く生息する野山や畑、草むら等に出かけるときには次のことに注意してください。

- ① 長袖や長ズボンなどをはいて、肌の露出を少なくして、防虫スプレーを使用する。
- ② 直接草むらや地面に座ったり、衣服を置いたりしないようにする。
- ③ 帰宅後はすぐに入浴して、体についたダニを落として、新しい服に着替える。

疑わしい症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

生活習慣病予防検診日程について(4年生)

血液検査 9月8日(月) 11:20～

※ 当日の朝に牛乳は飲まないでください。脂質に影響します。

※ 当日は学校医の岩部先生も立ち会います。

心音心電図 9月11日(木) 9:00～

身体計測・腹囲測定については8月28日に実施しました。

熱中症にはまだまだ注意が必要です！

朝夕は涼しいものの、まだしばらく日中は暑さが続きそうです。5、6年生は陸上練習も始まりました。熱中症を予防するために、お茶やタオルの用意をお願いします。また寒暖差が大きいので、風邪などひかないように声かけをお願いします。

☆ こんなときはお知らせください

★お子様の体調について

- ・ 新たにアレルギー症状が出たとき
 - ・ 夏休み中の大きなけがや病気
- その他、調子の悪いところや気になることがありましたらお知らせください。

★変更点について

- ・ 緊急連絡先(携帯電話番号の変更等)
 - ・ かかりつけの医療機関
- 緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、すぐにご連絡ください。



夏バテが残っていませんか？

お子様に、食欲がない、朝起きられない、ぐっすり眠れない、疲れやすい、頭が痛い、お腹を壊しやすいといった症状はありませんか。まだまだ夏バテが残っているかもしれません。

対処法

○ 朝食は必ず食べる

朝の脳はエネルギー欠乏状態でボーっとしています。朝食、特にブドウ糖を摂ることで、体を目覚めさせて脳を正常に働かせてくれます。朝食抜きは、集中力や記憶力低下につながります。

食べる時間がなくても牛乳やバナナなど手軽に食べられるものを摂って学校に来て下さい。



○ 適度にからだを動かす

適度にからだを動かすことで、脳内で分泌される神経伝達物質であるセロトニンが放出されて、精神を安定させ、ストレス解消にもつながります。また身体活動量の増加は、肥満予防にもなります。

スポーツをしていなくても、少し散歩してみたり、ストレッチ体操等を試してみたりしてください。

○ めるめのお風呂にゆっくりつかる



38～40℃のめるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血管が開いて血流がよくなり、筋肉などにたまっていた疲労物質が汗とともに排出されます。また、副交感神経の作用によって、心身共にリラックスできるので、寝付きもよくなります。

8月30日～9月5日まで防災週間です！

災害をなくすことはできませんが、被害を少しでも減らすことは今からでも取り組むことができます。一人ひとりが日頃から具体的な行動（事前の備え）に着手することによって、安全で安心して暮らしてゆける社会をつくってゆこうという国民運動です。

普段できることとして救急箱のチェックをしてみませんか。

チェック項目

- 必要な薬はそろっていますか？
- 使用期限を過ぎたものはありますか？
- 開封後、長時間経っていませんか？
- 保管場所は直射日光の当たらない場所ですか？
- 家族全員が保管場所を把握していますか？



救急箱の中身（例）

道具類：体温計・はさみ・ピンセット・爪切り・とげめき・めんぼう

手当てで使用するもの：ガーゼ・包帯・ばんそうこう・脱脂綿・ティッシュ

三角巾（大きめのハンカチ）・

薬品：消毒薬・虫さされの薬・風邪薬・胃腸薬・その他必要な薬