

ほけんだより



保健室の隣に相談ポストがあります
柏市立田中小学校
令和7年7月1日

毎日暑い日が続いています。体のだるさや食欲不振、寝つきが悪かったり、暑くて起きたりすることはありませんか。しっかり3食の食事をとり、エアコンを上手に利用して睡眠時間を確保しましょう。

4月から続いていた **健康診断** が、6月末で終了しました

保護者の皆様におかれましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子さまは、お知らせを配付します。時間がとりやすいこの時期に受診していただきますようお願いします。

☀️熱中症対策グッズ☀️

定期的な点検や使い方の確認をお願いします！！

暑い日が続き、登下校時などの暑さ対策として、首元を冷やす熱中症対策グッズを使用している人も多く見られます。何度も繰り返し使うことができるので、とても便利です。便利なものを安全に使うために、壊れていないかの点検と正しい使い方を、ご家庭でお子様と確認してください。

【クールネックリング】

- 使っているうちに名前が消えてしまうことがあります。消えていたら書き直しをお願いします。
- ぬるくなって柔らかくなったときに強く曲げてしまうことで、液漏れをしてしまうことがあります。
☝️漏れた内容物を皮膚についたままにしていると、かぶれてしまうことがあります。
- 1日中つけたままにすると、冷えすぎてしまったり、汗がたまったりしてしまいます。必要な時に使いましょう。



【クールネックタオル】

- 毎日洗濯をして、清潔な状態で使用しましょう。
- 水で濡らしたあと、しっかり絞れないまま使用してTシャツの首元が濡れてしまうことがあります。
☝️絞る練習をしたり、濡れた時に着替えたりできるように替えのTシャツを持たせてください。
- 遊んでいるときにひっかかって、首が締まってしまう危険性があります。使い方を再度ご確認ください。



感染症情報

すでにsigfyでお知らせしておりますが、6月下旬に田中小で水痘(水ぼうそう)の感染者が増加しました。症状は、はじめに赤い小さな発疹が出ます。発熱は38～39℃の高い熱が出る場合もあれば、微熱程度の場合もあります。感染力がインフルエンザの5～7倍程度と高く、予防には丁寧な手洗い・うがい、換気が大切です。水ぼうそうは潜伏期間が10～21日程度と長い病気のため、ご家庭でも毎日の健康観察の際に発疹の有無についても確認をお願いします。