

7月

ほけんだより

桜小 保健室

2017.7.19

7月の保健目標

「夏を健康に過ごそう！」



熱中症や夏バテなどに気をつけ、体調を整えて楽しい夏休みを過ごしたいですね。

なつやすみもけんこうに!

な おしえておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



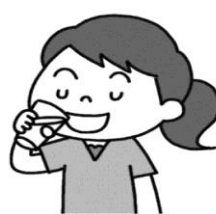
一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いづんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

夏の快適空間



ちか 近づく 雷、要注意!

夏は落雷（雷が落ちること）が多く、毎年、死亡事故も起きています。雷が鳴り始めたら、すぐに安全なところに避難しましょう。

【どんなところが危険?】

開けたところ
(グラウンド、屋外プールなど)

高いものの近く
(木、電柱など)

高いところ
(山の頂上、尾根など)



【どんなところが安全?】

じょうぶな建物の中、
自動車の中、列車の中



【こんな行動は絶対ダメ!】

雷を呼び寄せることになり、大変危険です。

× 自転車に乗る



× 傘をさす



× 木かげ、家の軒下
などでの雨宿り

保健室から、『夏休み健康カレンダー』を配ります。9月1日(金)に学校へ提出してください。





おうちの方へ

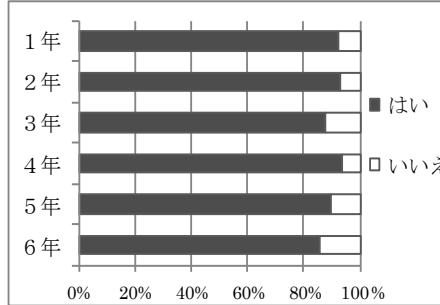
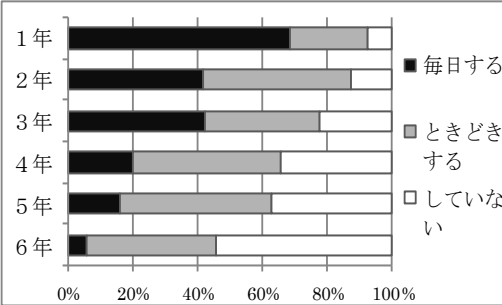
歯みがき指導より

★歯みがき指導プリントについて

6月には、ご家庭での歯みがきチェック・アンケートにご協力いただきありがとうございました。

<アンケートの結果>

- ◆毎日仕上げみがきをしていますか？（1～3年） ◆お子さんは歯科医院で定期検診を受けていますか？
- ◆歯みがきの後、みがき残しがないかチェックしていますか？（4～6年）



今年度、低学年の永久歯のむし歯が増えてしまいました。仕上げみがきやみがき残しのチェックをよろしくお願いします。定期検診に通って見えるお子さんは、年々増加し、全校児童の90%になりました。

★1・2年生の歯みがき指導より

むし歯菌を見せていただき、歯垢の染め出しと歯みがきの練習をしました。デンタルフロス（糸ようじ）も使いました。



歯と歯肉の間には、むし歯菌がいっぱい。歯と歯の間は、フロスを使ってきれいにしよう！

★3年生の歯みがき指導より

むし歯になりやすいおやつと、なりにくいおやつについて考えました。



おかしやジュースに入っている砂糖の量にびっくり！
砂糖がたくさん入っていたり、歯にべったりくっついやすいものは、むし歯になりやすいです。食べたら歯みがきを忘れずに！

夏にかかりやすい病気

夏なのに？せき、発熱…夏かぜとは

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあるのです。

主な夏かぜ

- 咽頭結膜熱
「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。
- ヘルパンギーナ
39～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水泡ができます。
- 手足口病
37℃～38℃の熱（発熱しない場合もあり）、手や足などに発疹が現れます。



予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。『もしかして…』と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。

保健室の記録

※4/7～7/14 の記録より。

◆病欠欠席 のべ314人

◆出席停止 のべ18人

水痘（水ぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、マイコプラズマ肺炎、咽頭結膜熱（プール熱）による出席停止がありました。

◆保健室利用者

・けが 338人

・病欠 124人

7月は暑さで気分が悪くなる人が多く、熱中症を警戒する日々が続きました。

