

ほけんだより 7月

令和6年6月28日
富陽小学校
保健室

夏休みにおきて、「こんなことをしてみよう!」といつもとは違った活動に挑戦してみたり、1学期の復習に取り組んでみたり、いろいろな計画をしていますね。元気な体でいきいきと活動できるよう規則正しい生活を送りましょう。



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因になります。休憩も忘れずに!



- 暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます!
- な** んどもこまめに水分補給
 - つ** めたいたべものやのみものにかたよらず
 - バ** ランスよくなんでも食べよう
 - テ** レビやゲームは時間を決めて
 - に** っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう
 - ち** ようしょく(朝食)は毎日必ず食べよう
 - ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
 - う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
 - い** つも早起きで今日も元気!



プールの中だと暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給をしましょう。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前に水分補給し、エアコンを上手に使いましょう。



夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》
体からは、汗だけでなく、肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》
汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



☆4年生と『全国小学生歯みがき大会』に参加しました!
クイズをしたり、手鏡で自分の歯肉の状態を確認したり、模型を使って歯の磨き方を学んだりしました。歯ブラシを使うときは、「歯ブラシを歯の表面にきちんと当てる」「小さく動かす」「軽い力でみがく」ことが大切という話がありました。デンタルフロスを使うと、歯の間の歯垢をとることができますよ。どんなお話だったか気になる人は、『全国小学生歯みがき大会』のホームページに動画があります。きちんと歯みがきをしてむし歯0を目指しましょう!



保護者の皆様

・健康手帳について

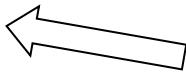
各種検診が終わりましたので、「健康の記録(1,2年生)」「私の健康手帳(3~6年生)」をお渡します。健康診断結果の一覧を確認していただき、下の図の箇所に押印をお願いします。確認しましたら、7月5日(金)までに学校へ提出をお願いします。

不明な点がありましたら、連絡帳等で構いませんので、保健室までお問合せください。

1,2年生(健康の記録)

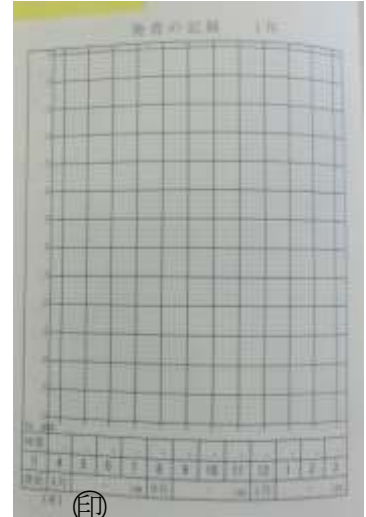
発育の記録

	1年			2年		
	4月	9月	1月	4月	9月	1月
身長	. cm	. cm	. cm	. cm	. cm	. cm
体重	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg



各学年の4月に押印してください。

3~6年生(健康手帳)



健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのあるものをふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

コロナ禍が明け、様々な感染症の流行が懸念されます。県下では特に手足口病が流行しています。本校でも感染症の流行には十分注意してまいります。

夏に出やすい感染症



咽頭結膜炎(プール熱)

高い(38~40℃)熱が出て、白目が充血したり、目やに、のどの痛みが出ます。

→熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。



手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ぼうごの発疹が出ます。口の中の水ぼうごつぶれると痛みます。

→熱は1~2日、発疹は1週間ほどで治ります。



流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。

発熱を伴うこともあります。
→治るのに2~3週間かかります。



伝染性膿か疹(とびひ)

虫さされやあせもなどをかいたりしてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。

→感染力が強いので、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。



ヘルパンギーナ

高熱(38~39℃)が急に出て、のどの奥に水ぼうごができ、のどが痛みます。

→熱は2~3日、発疹は1週間ほどで治ります。