

ほけんだより 7月



富岡市立高瀬小学校 令和元年度 7月
7月の保健行事

暑さに負けない
体づくりをしよう

7月の保健目標
学校保健委員会

教育目標
たのしく
かしく
せいっぱい

6月は欠席者や体調不良での保健室の来室者も少なく、安全に学校生活を送れたと思います。遅い梅雨入りでしたが、ジメジメとした日もあり、気温差が大きいため、体調をくずししやすい時期です。もうすぐ夏休み。毎日の規則正しい生活、バランスのよい食事を心がけ、有意義な夏休みをすごしましょう。

△タオルやハンカチは

☆ 病気予防の基本です。 自分のもを使いましょう!

○『手洗い・うがい』

→ 冬のインフルエンザ予防のイメージが強いかもしれませんが、実際は夏でも感染症は発生しています。感染症の主な感染経路(感染していく道筋)は接触感染と飛まつ感染があります。外出後、食事前、トイレの後の手洗い・うがいをしっかり行いましょう。タオルの貸し借りなどはやめましょう。そして、清潔なハンカチやタオルを使いましょう。



○『充分な睡眠・食事(栄養)を!!』

→ 暑さのために睡眠不足や不規則な生活が続くと疲労がたまり、免疫力が低下します。たんぱく質(特にチーズやヨーグルトなど)には免疫力を活性化する成分があり、効果的のようです。



!!! 夏に流行しやすい感染症!!!

○ 手足口病

症状
口の中、喉、手のひら、足の裏、肘や膝の周り、お尻などに水ぶくれのようなものができます。熱(37~38℃)が出ることもあります。1~3日で下がります。

登校の目安

全身の状態がよければ登校できます。

○ 咽頭結膜熱 出席停止です。

症状
発熱(39~40℃)、目の赤み、喉の痛み、頭痛などが現れ、3~7日間続きます。食欲がなくなることもあります。

登校の目安

発熱、喉の痛み、目の赤みなどの症状がなくなつた後、2日を経過するまで登校できません。

○ ヘルパンギーナ

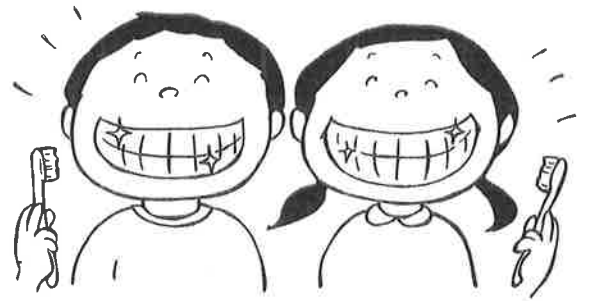
症状
突然高熱(39℃以上)が出て、上顎や喉の奥に赤いぶつぶつがでます。

登校の目安

全身の状態がよければ登校できますが、長期間、うちからウイルスが出るため、トイレの後の手洗いはしっかり行いましょう。

○ 歯みがき指導をしました

各クラス1時間ずつ歯みがき指導を行いました。
 1年生は6歳臼歯が生えているか確認し、突っこみ
 みがき。2年生は前歯のはたらきとたてみがき。3
 年生はおやつを選ぶ方、食べ方について。4年生は
 前歯、糸切り歯、奥歯の役割について。5年生は歯
 肉炎の予防について。6年生はデジタルブラシを使っ
 て、歯と歯の間の汚れを取るなど、発達段階に合
 せた内容で実施しました。歯の1本1本をていねい
 に汚れを落とすみがき方を学びました。歯ブラシの
 先が広がっていて、きれいにみかけない歯ブラシを使っている児童もいました。
 お子さんの使っている歯ブラシのチェックや交換をお願いします。



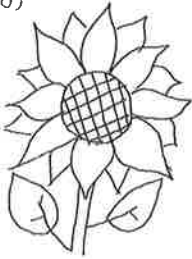
『いきいきワークシート』で規則正しい生活と

毎日の歯みがきで健康に!!



もうすぐ夏休みです。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。
 毎日の朝ごはん、ねこちゃん体操、高瀬っ子体操、高瀬小サーキットで夏休
 みを過ごし、元気で健康に夏休みをすごせるように夏休み最初の7日間と終わりの5
 日間にチャレンジしてください。食後の歯みがきも忘れずに。むし歯、歯肉炎、
 歯周病を予防していきましょう。そしてみなさんが元気に2学期をむかえられる
 と思います。

※『いきいきワークシート』は1学期終業式前に配布します。記録をして、2学期の
 始業式の日担任に提出してください。



☀ 夏ばてしやすい人 — 注意しましょう! —

① 冷たいものやあっさり
 したものはかりを食べている



② のどが渇くと、甘いジュースや
 清涼飲料水を飲んでいる



③ クーラーの効いた涼しい
 部屋でゴロゴロしている



④ 夜暑くて寝られず、
 睡眠不足気味になっている

