

教育目標

たのしく  
かしく  
せいっぱい

# ほけんだより

令和2年7月30日

NO.6

富岡市立高瀬小学校  
保健室

## いよいよ、夏休みになります。

これから日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきます。子どもたちは、元気そうに見えても、体は意外と疲れています。夏休み中は、おうちでゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

始業式の8月24日（月）には元気な顔を見せてください。

### 夏休みの保健目標

はやね はやおき 朝ごはん



## 定期健康診断の結果について

毎年6月までに健康診断を行っていましたが、今年度は臨時休業となったために内科検診と色覚検査（1年生のみ）がまだ終わっていません。内科検診は9月～10月に実施する予定です。また、年3回行っていた身体測定（身長・体重）は今年度は年2回となります。2回めは11月頃に行います。昨年度までは、この時期にお渡ししていました「成長の記録」も健康診断がすべて終わっていないので、配布できません。身長と体重の数値でグラフ化した「身長・体重の成長曲線」を本日お渡ししました。グラフから成長したことを実感してください。御理解の程よろしくお願いします。

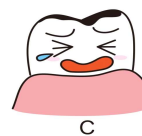
### 治療のすすめを配布しました！（必要な人のみ）

- ★視力検査（全学年）★尿検査（全学年）
- ★聴力検査（1 2 3 5年）
- ★眼科検診・耳鼻科検診（4年生）
- ★心臓検診・胸部レントゲン撮影（1年生）

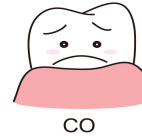
### 歯科検診の結果を配布しました！

★「歯・口の健康診断結果と受診のすすめ」をお渡ししました。自分の口の中を理解してください。

### 歯の記号



C:  
むし歯



CO:  
要観察歯



O:  
処置歯



X:  
要注意乳歯

### 歯垢の様子

0



ほとんど付いていない

1



少し付いている

2



相当付いている。  
※ZS（歯石付着）

### 歯肉の状態

0



健康な状態

1



GO

引き続き、観察していくじょうたい

2



G

治りようが必要じょうたい

### お願い

受診が必要な場合や病気の疑いがあると判断したときに「受診のすすめ」でお知らせしていますので、医療機関を受診されるようお勧めします。学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもありますのであらかじめ、ご了承ください。

# 富岡甘楽「歯と口に関するコンクール」への学校代表児童の紹介

- ★よい歯の児童代表 【6-2 恩田 藍瑠さん 6-2 田村 爽葉さん】
- ★ポスター学校代表 【5-2 萩原 百合菜さん】
- ★標語学校代表 【6-1 井澤 優雅さん】



丈夫な歯  
未来の自分に  
届けよう

※今年度はよい歯の審査会・コンクールの表彰式は中止されました。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°C を目安にしましょう。

## 「マスク」は大切に使いましょう

※マスクの寄贈は一人あたり 14 枚となりました。

### 「布マスク」を一人1枚、本日配布しました。

文部科学省からの「布マスク」を一人1枚配布します。6月に1枚目の布マスクを配布し、今回は2枚目になります。鼻やのどをウイルスや細菌から守るマスク、大切に使ってください。

### 高瀬地区より「布マスク」をたくさんいただきました。

高瀬公民館 齋藤俊由紀館長さんより、高瀬地区のご家庭で使わない「布マスク」を寄贈していただきました。これはご家庭で眠っている『アベノマスク』を公民館で集めていただき、「高瀬小の児童のために使ってほしい」といただきました。地域の方々に感謝しつつ、大切に活用していきます。

ありがとうございました。

## 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### ヘルパンギーナ

高熱とどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む。



### フェール熱

(咽頭結膜熱)

高熱とどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

