

ほけんだより 7月

新開小学校 保健室
令和元年 7月8日
家庭数

7月は、急に気温が上がる日もあり、とくに暑い日は保健室に来る人も多くなります。少しずつ体を暑さに慣らして、夏も元気に過ごしましょう。

今月の保健目標 夏に負けない体を作ろう



暑さに備えるからだづくり



夏至（6月21日）を過ぎ、本格的な夏の暑さがやってきました。身体の調子を整えるために生活の仕方に気をつけ過ごしましょう！

じょうずに

汗をかこ



汗には体の熱を下げる役割があります。軽く体を動かして汗をかく練習をしよう。

暑さに慣れよう



少しずつ暑さに慣れるためにエアコンに頼りすぎないようにしよう。

生活習慣を

整えよう



たっぷり睡眠が元気の素です！

汗をかいたら水分補給を忘れずにね！

睡眠不足・栄養不足は熱中症の原因になります。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



りんご病（伝染性紅斑）が流行しています
近隣の保育園で複数の感染者がでているようです。本校でも6月中旬から数名発症しています。

潜伏期間：4~14（21日程度になる場合も）

感染経路：飛沫感染

予防策：手洗い・うがい・生活習慣を整える
ワクチンはなし

症状：かぜ様症状に続いて頬と手足にレース状の紅斑がみられる。妊婦が感染した場合は、胎児が胎児水腫という危険な状態に陥ることがある。

出席停止

基準：紅斑が出ている頃には感染力はほとんど消失しているので状態のよい場合は医師の指示により登校可能。

症状があった場合は、自己判断せず受診してから登校するよう、お願い致します。

登校後、これらの感染症の発症が疑われる場合には、お迎えに来ていただき受診をお願いしています。感染症の流行防止のため、ご協力をお願い致します。

おやこは 親子歯みがきしらべ

ご家庭で親子歯みがき調べに取り組んでいただき、ありがとうございました。保護者の方と児童の感想の1部をご紹介します。

6年生	6年生	2年生	1年生
<p>自分の感想・工夫したこと</p> <p>思ったより、すきなどかよっていました。</p> <p>やさしくみがいて、すきなどを残すみがくことを工夫しました。</p> <p>おうちの人からメッセージ</p> <p>自分ぞみがいてるわりには、みがけてるかなを思い手洗いを仕上げみがきも一緒にやればと思います。</p>	<p>自分の感想・工夫したこと</p> <p>歯ブラシをきれいに洗って</p> <p>おうちの人からメッセージ</p> <p>ほいほいと洗って、いま下。前まきと、みかけは、さみ。6年生、おうちの人にみかけています。</p>	<p>自分の感想・工夫したこと</p> <p>すきにだけ赤いところがあけてはみがきすればきれになる。</p> <p>おうちの人からメッセージ</p> <p>毎日みがいてるから、エライ！を褒めてくれたが、今度は毎日10分をかんげうてみたい。</p>	<p>自分の感想・工夫したこと</p> <p>まえはかよって、みがけて</p> <p>おうちの人からメッセージ</p> <p>息を吐いてみがいてると思っていた前歯の横がよれていてびっくりしました。息を吐いて仕上げみがきをしていきます。</p>

「みがけていると思っていたのに、赤くなってびっくりした」「汚れが残りやすい場所がわかった」「歯ブラシの持ち手側が赤くなったから気をつけてみがきたい」といった感想もありました。保護者の方には、お子さんの仕上げみがきの必要性も再確認して頂けたと思います。定期的に、(毎日でももちろんOKです!)仕上げみがきでお口の中の状態を確認しながら、お子さんの歯みがきの仕方を見直していただきたいと思います。特に小学生は生え変わりの時期なので、その時々歯並びの状態に合わせて、みがき方も工夫していかなければいけません。歯みがきの習慣だけでなく、今のうちからみがき方の技術も身に付け、一生自分の歯を使って健康に過ごしてほしいと願っています。また、お家でのセルフケア(仕上げみがき・フロス)と合わせて、歯医者さんでのフロケア(定期検診・歯みがき指導)も推奨します!夏休み期間中にご家族で是非!

マイルールを決めて 充実の夏休みに

1 早寝早起き

朝 _____ 時に起きて
夜 _____ 時に寝る

朝食も
いつもと
同じ時間に

2 宿題はノルマを決めて

例: 1日あたり問題集●問など

学習は
朝のうちが
オススメ

3 家族でお手伝いの 担当を決める

例: 風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど

4 メディアの使用は 時間を決めて

1日あたり _____ 時間
夜 _____ 時には電源を切る

スマホ・
ゲーム・
テレビは
だらだら
過ごす
原因に

ひとつでも「できた!」を
増やせるように、
チャレンジ!

メディア (テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン) の使い方について、ルールを決めよう!

ルールの参考例

①使ってもいい時間や場所を決めよう

例) リビングで。○時まで1日△時間まで。
テレビは番組を決めて見る。など



②生活リズムが乱れるので食事中や布団の中、団らん中は使わないようにしましょう

例) 食事中、会話中は使用しない。勉強をしながら、テレビを見ながらなど、ながら使いはしない。30分ごとに5分休憩をする。など



休けい
をとろう

③保管場所を決めておこう

例) リビングに保管。リビングで充電。大人に預ける。など



ねる部屋には
持ち込まない

④ルールを守れなかったときはどうするか決めよう

例) 次の日は1日使用できない。次の日の使用時間を半分にする。など