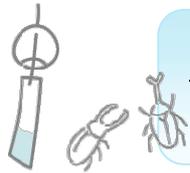


7月のほけんだより

令和5年7月 古河市立上大野小学校 保健室

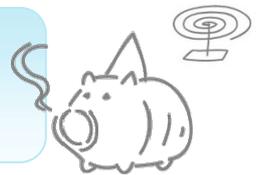
1学期も残すところあと3週間です。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節となりましたが、こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに！

これからも暑い日は続きます。熱中症や夏バテに注意して、夏をのりきりしましょう。



7月の保健目標

夏を健康にすごそう



危険!
熱中症が
起りやすい
条件

環境

- ・気温（室温）、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態（下痢など）

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

熱中症予防は「レスキュー！」

れ ... 「冷却」

ぼうしやせんぶうきですずしくしよう！

す ... 「水分補給」

のどがかわいたと感じる前にのもう！

きゅー ... 「休けい」

よく休んで疲れをためないようにしよう！



マスクをしていると、のどのかわきを感じにくかったり、はきだす息で体の熱を下げるのが難しくなったりします。気づかぬうちに脱水になることもあり、危険です。

運動をするときや外に出るとき（休み時間・体育・登下校など）は、マスクを外しましょう。



しかけんしん けっか はいふ 歯科検診の結果を配付しました



しかけんしん けっか
歯科検診の結果、むしばゼロだった人は全校児童中^{ぜんこうじどうちゆう}27人でした(57.4%)。

ことし けっか
今年の結果をみると、1・2年生でおくばがむしばになっていた人がおおかったです。

むしばがあった人は早めに^{はや}歯医者^{はいしや}に^{なお}いって治してもらいましょう。

「自分のみがけていないところが知りたい」や「うまみがかけない」など、
歯^はのことでききたいことがあったら、いつでも保健室^{ほけんしつ}にきてください。



～保護者の皆様へ～

要治療歯のあったお子様につきましては、早めの受診にご協力をお願いいたします。

また、今回の検診の結果、特に低学年児童で、1人で何本もむし歯にしてしまっている児童が多く見られました。乳歯と永久歯が混在する時期はみがき残しやすいため、自分でしっかり磨けるようになるまで、保護者の方の仕上げ磨きにご協力をお願いいたします。



は たいかい さんか 歯みがき大会に参加しました



4・5年生が「第80回 全国小学生 歯みがき大会」に参加しました。

子どもでも34.5%は^{しにくえん}歯肉炎^{しにくえん}になっていると知り、おどろきながら自分の歯ぐきをじっくりと観察していました。歯肉炎のサインは①歯ぐきの色が赤い、②歯ぐきの形が丸くて厚い、③歯ぐきがプヨプヨとやわらかい、④歯ぐきから^ち血^でが出る、の4つで見分けられるそうです。



また、歯ブラシでとりきれない歯垢^{しこう}には、デンタルフロスを活用^{かつよう}することを学び、正しい歯みがきとデンタルフロスの使い方^{つか}を練習^{れんしゅう}しました。歯みがき目標^{もくひょう}の達成^{たっせい}を目指して、毎日の歯みがきをがんばりましょう！



じどう かんそう 児童の感想



○デンタルフロスを使うことで、歯のすき間の歯垢^{しこう}を落とすことができると分かった。

○だらだらお菓子^{かし}を食べていると歯肉炎^{しにくえん}になることが分かった。歯肉炎は、ちゃんと歯みがきをすれば治せる病^{びょうき}気だと分かった。





夏なつに多い子どもの感染かんせん症しょう

おうちの人といっしょによんでね。

7月は子どもの感染かんせん症しょうが急激きゅうげきに増加ぞうかします。ウイルス感染かんせんによっておこるものは他人たにんへの感染かんせんが強いつよため、病院びょういんを受診じゆしんして医師いしの診察しんさつを受けてください。

夏なつも引き続き、手洗い・うがい・十分な睡眠じゆうぶん すいみん よぼうで予防よぼうを心こころがけましょう。

ヘルパンギーナ

- ・38～40℃の発熱
- ・のどの痛み
- ・食欲不振
- ・口の中の水疱

⇒発熱は1～4日程度でおさまります。水分補給をしっかりと行ってください。



夏なつも手洗いてあらで感染かんせん症しょう予防よぼう！

咽頭結膜熱(プール熱)

- ・38～39℃の発熱
- ・頭痛
- ・のどの痛み
- ・目の充血、めやに
- ・だるさ

⇒目の分泌物を手で触ることで拡がります。

感染力が強いため、感染すると「発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで」は出席停止となります。

予防のために、プール前後にはしっかりとシャワーを浴びることや、タオル等の共用をしないことが大切です。



手足口病

- ・水疱(手の平、指、足の裏、口の中など)
- ・発熱

⇒口内に水疱があって食欲がない場合は水分補給をしっかりと行ってください。



こんな症状じょうしょうが見られたら、まず病院びょういんを受診じゆしんしてください。

家庭ではこまめな水分補給すいぶんほきゆうをお願いします。



夏なつバテしない生活せいかつ術じゆつ

疲れをためない



寝る前あぐらに温めのお風呂ふろで軽く汗あせをかくのもお勧め

水分補給



清涼飲料水せいりょういんりようすいはさけ、水みずやお茶お茶で

バランスよい食事



旬しゆんの夏野菜なつ やさいを、積極的に食たべよう

衣服の調整



冷房れいぼうが寒いさむいと感じたら一枚羽織いちまいはおろう