【家庭数配布】

ほけんだより

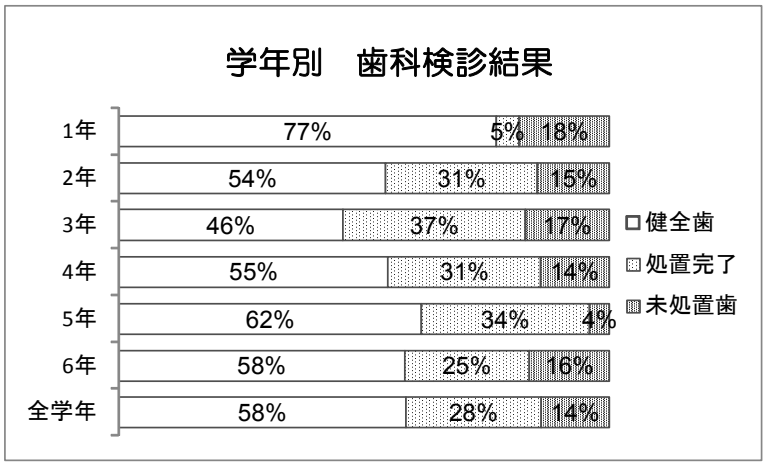
平成２７年７月７日
練馬区立練馬第三小学校
保　健　室　№４

外遊びの後など、汗だくで保健室に来る人が多くなりました。暑いときに、たくさん汗をかくのは、熱がこもらないように体がうまく働いている証拠です。

ただ、汗のかきっぱなしはよくありません。あせも・においの原因になったり、そのままクーラーの風にあたると、カゼをひいてしまうことも…。汗をかいたら、タオルなどできちんとふくようにしましょう。

７月の保健目標
ハンカチ・汗ふきタオルを身につけよう

★☆練三小　歯科検診の結果☆★



健全歯　→むし歯なしの人
処置完了→治療済みの歯がある人
（むし歯は、なし）
未処置歯→むし歯がある人

練三小全体では、健全歯 58%＋処置完了 28%→検診の時にむし歯がなかった人は 86%でした。

みがいているけど、みがけてない？？

練三小では、３年生と５年生に歯みがき指導を、歯科校医の西連寺先生にご指導いただき行っています。３年生は６月２６日に行いました。（５年生は７月１０日予定、今年度は区の歯科衛生士さんによる指導です。）

歯垢染色テストを行うと、部分的ではありますが歯がピンク色に染まる人（→歯垢が付いている）が大多数で、「きれいにみがけている」と判定される人は、残念ながらほとんどいませんでした。

子供たちからは「ちゃんとみがけていると思っていたけれど、みがけていないことがわかった」「きれいに見えても歯垢が残っていて、びっくりした」「もうちょっときれいにみがけるように、これからはがんばりたい」などの感想が聞かれました。

自分の歯みがきの様子を認識することで、効果的な歯みがきの習慣を身に付けて欲しいと願っています。

お腹のカゼに注意！

腹痛、吐き気、嘔吐、下痢等での欠席、体調不良を訴える人が出ています。

感染性の胃腸炎は人から人へ感染する場合と、食品から感染する場合がありますので、注意が必要です。

ご家庭での朝の健康観察等、お子さんの管理をよろしくお願いします。体調がよくないときは、無理をして登校せず、ご家庭で様子をみてくださるようお願いします。

熱中症かも、と思ったら

こんな症状があったら――――――

- □ めまい・立ちくらみ
- □ 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- □ 吐き気・おう吐・頭痛
- □ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- □ 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- □ からだに触ると熱い

子どもだけの時は、必ず大人（お家の人や先生など）を呼びましょう！

質問をしてみる
- □ ここはどこ？
- □ 名前は？
- □ いま何をしている？

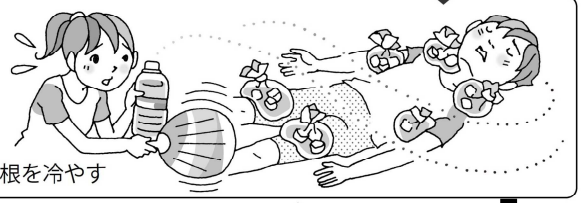
意識に異常がある
- □ 応答がおかしい
- □ 意識がはっきりしていない

→ **救急車を呼ぶ**
待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには――――――
- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない → **病院へ**

飲める

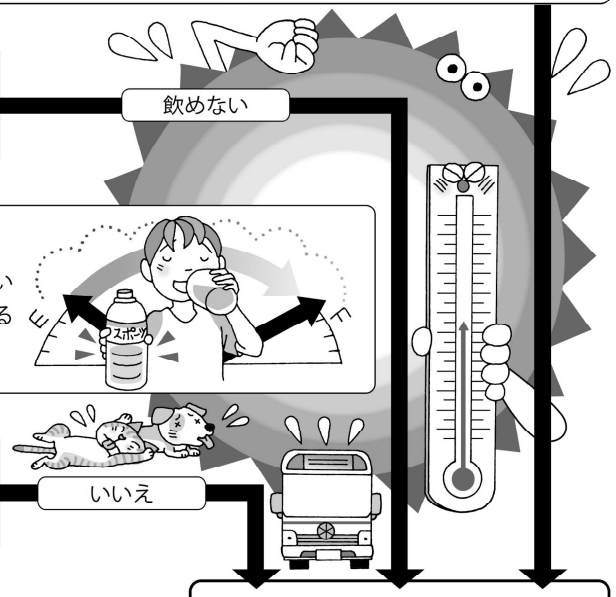
水分を補給する
- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる

症状はよくなりましたか？

いいえ → **病院へ**

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、回復したら帰宅しましょう



アイスクリーム頭痛

アイスクリームやかき氷がいっそうおいしく感じられる季節。お腹をこわさないよう、食べすぎには注意したいものです。

ところで、こうしたつめたいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなることがあります。この現象には「アイスクリーム頭痛」という名前がつけられています。

- ●**急に食べることで、神経にまちがった情報が伝わる**
- ●**頭の中の血管で、一時的に軽い炎症が起こる**

という２つの原因があるといわれています。痛みは続かず（長くて５分くらい）、体に悪い影響が残ることもありませんが、痛くならないようにゆっくりと味わって食べるほうがいいかもしれません。

～おうちの方へ～　アタマジラミにご注意を

アタマジラミは、頭と頭が接触することで感染します。小さな子供たちは頭を寄せ合って遊ぶことも多いので、感染しやすくなります。また、タオルや帽子、くし等の共用も感染ルートのひとつです。不潔にしていることが原因で感染するわけではないので、誤解のないようにお願いします。なお、アタマジラミは卵のほうが見つけやすく、後頭部や側頭部、耳の後ろ側の髪に多く産みつけられています。卵はフケ等と違い、髪にしっかりくっついてとれにくいのが特徴です。お子さんが無意識に頭をかいているときは、卵がないか調べてみてください。