

<児童数で配付>

ほけんだより

令和元年6月28日

練馬区立光和小学校

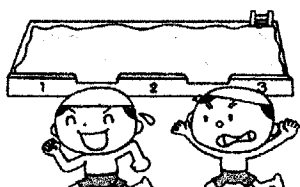
校長 城崎 真

定期健康診断にご協力いただきありがとうございました。

本日、定期健康診断の結果を児童に配付しました。また定期健康診断でむし歯がなかった児童と、本日までにむし歯の治療報告書を提出した児童には、練馬区より「よい歯のバッジ」が記念品として贈られます。まだ治療が続いている児童でも、12月までは「治療済み報告書」を提出すると「よい歯のバッジ」をお渡しできますので、ご家庭の診療計画に合わせて、最後まで治療を続けてください。

プールでの事故をふせよう！

暑い日のプールはとても気持ちいいですね。でもプールでの約束を守らないと、大きなけがや事故につながります。約束を守って楽しく泳ぎましょう。



プールサイドはすべりやすいので、走りません。



先生の話をよく聞いて、けがのないようにしましょう。

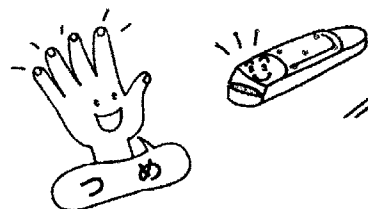


気分が悪くなったらすぐに先生に言いましょう。

睡眠不足や朝ごはん抜きで運動すると、頭痛や不整脈を起こしやすくなったり、熱中症になりやすくなったりします。



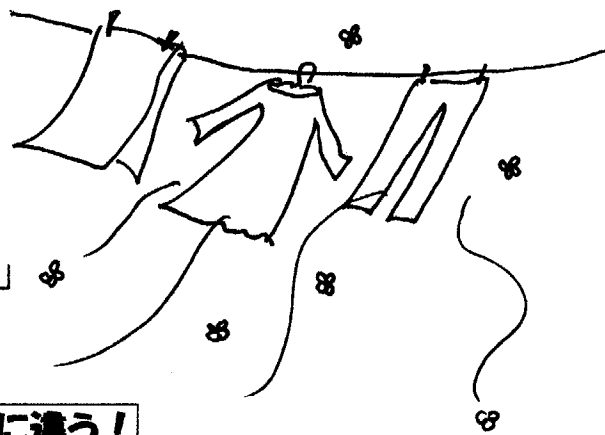
水の中では皮膚が柔らかくなり、傷つきやすくなります。伸びた爪で他の人を傷つけないよう、短く切っておきます。



水泳はとても体力を使う運動です。プールカードはしっかり健康観察をしたうえで、記入・押印してください。また記入は鉛筆ではなく、ボールペンをお願いします。

洗剤・柔軟仕上げ剤の香りで体調不良!?

近年、建材や家庭用品、化粧品、洗濯洗剤・柔軟仕上げ剤などに含まれる特定の化学物質に敏感に反応して、頭痛やめまい、咳や鼻水、皮膚の症状などさまざまな症状があらわれる化学物質過敏症が知られるようになってきました。原因となる物質や量、症状は多種多様であり、詳しいメカニズムはまだ明確になっていません。中でも衣類の洗剤・柔軟剤の香り（合成された香り物質やそれを包むマイクロカプセル）で頭痛や吐き気を訴えるケースが多く、光和小学校でも香りで体調が悪くなる、という相談が寄せられています。香りによってもたらされる健康被害を、公害になぞらえて「香害（こうがい）」と呼ぶことがあります。



同じ香りでも感じ方はこんなに違う!



香水・シャンプー・整髪料・柔軟剤・洗剤・制汗剤・虫除けなどに含まれる香料は、人によってはアレルギー症状やぜんそく、頭痛、めまいなどの原因となることがあります。これまで何ともなかったのに、ある日、急に発症することが多く、いったん過敏症になると、その後はわずかな量の化学物質でも症状があらわれるようになります。現在、症状のない人でも、明日発症するかもしれません。過剰な香料を控えることは、香りで不調となる人だけでなく、私たち自身の健康を守るためにも必要なことです。

