

保健だより

平成25年7月号 練馬区立旭丘小学校

天候のせいか体調を崩して欠席する子が増えてきました。また、あせも、虫さされ、アトピー性皮膚炎等の皮膚疾患の子も見られます。ぜひ健康に気をつけてください。

「とびひ」はプールに入れませんのでご注意ください。

夏にかかりやすい病気に注意！

〈伝染性膿痂疹（とびひ）〉

虫さされや湿疹などを掻いた後、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。とてもかゆいため掻いてしまい、感染が広がるので注意が必要です。

原因は、黄色ブドウ球菌、A群溶血性レンサ球菌。手洗いなどをしっかりし、皮膚を清潔に保つことが大切です。



〈ヘルパンギーナ〉

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水疱ができます。いわゆる、夏かぜの代表的なもの。

のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。



保健室から

6月の保健目標「歯を大切にしよう」でした。1・2年生は歯磨き指導を6年生は歯のためによい生活について考える学習を行いました。指導して下さったのは、歯科校医の沼口先生と歯科衛生士の佐々木さんでした。給食後の歯磨きを2分で行うやり方を教えていただきました。早速、担任の先生の指導のもと、食後に磨いていました！

1・2年生は、口の中がきれいになり気持ちよさそうでした。歯を大切に「ス・タ・ア」の約束を教えていただきました。

ス・好き嫌いしないでよく噛んで食べる

タ・食べたら歯磨き忘れずに

ア・甘い飲み物やお菓子は少しにする ぜひ、実行してみてください。

お願い

歯ブラシは衛生面を考慮して月に1回は取り換えるようにしてください。7月末には持ち帰りますので、9月は新しい歯ブラシをご用意ください。ご協力をお願いします。歯磨きは、寝る前に丁寧にすることが大事といわれています。永久歯が生え替わる4年生頃までは、ぜひ仕上げ磨きをしてあげてください。むし歯予防のためお願いします。

裏には「熱中症」を載せました。予防して元気に過ごしましょう。

もうすぐ、楽しい夏休みです。親子のふれあいを大切にしてください。

熱中症に気をつけよう

1. 熱中症とは…

高温で湿度の高い場所なら屋内・屋外どこでも起こる可能性のある急性障害です。

高温で湿度の高い中でスポーツを続けると発汗により体内の水分・塩分が失われて脱水症状になり、上昇した体温の放熱ができなくなり、めまいや意識障害などを起こします。

とくに風の影響を受けない屋内で練習するバスケットやバレーボールなどは短時間で発汗し、体温が上昇するので体育館内の温度や湿度を常にチェックし、水分補給と同時に館内の風通しをよくし、熱中症を予防しましょう。



2. 見逃さないで！ 熱中症のサイン

- ・めまいや頭痛、吐き気
- ・目の焦点が合わなくなる
- ・今までかいていた汗が急に出なくなる
- ・呼吸が荒くなる



3. 熱中症を予防するために…

運動するときは涼しい時間帯を選び、こまめに休憩もとる



十分に水分補給をする（運動前・運動中・運動後）

汗で失われた塩分を補給する（スポーツドリンクなどで）



屋外では帽子をかぶって直射日光を避ける



体調が悪いときは運動をしない

