

保健だより

平成27年7月号 練馬区立旭丘小学校

水泳が始まりました。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

それにはやっぱり早寝・早起き・朝ご飯

早寝・・・体調を整えるためには9時、遅くても10時までには寝る工夫をしましょう。

早起き・・・朝の光を浴びて7時までには起きましょう。

朝ご飯・・・ご飯やパンだけでなく、野菜や飲み物等も忘れずにとりましょう。

熱中症に気をつけましょう。

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



**涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす**

歯科指導について

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」でした。1年生・2年生は歯科衛生士の小谷さんから、パネルシアターで歯みがきの大切さや磨き方を教えて頂きました。6年生は歯のためによい生活について考える学習を歯科校医の沼口先生と行いました。毎日の生活の中で歯に良いことをしているか考える内容でした。3・4年生は10月に歯みがき指導、5年生は12月にRDテストとかみかみチェックをします。

お願い

歯ブラシは衛生面も考慮して月に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。

歯科検診のお知らせをもらった人で、治療がまだの人は夏休み中に治療を済ませ「歯科受診報告書」を9月に提出してください。

また、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。

裏には「夏に多い病気」を載せました。調子が悪い時は早めに病院へ受診しましょう。

もうすぐ、夏休みです。親子でふれあう時間を楽しんでください。

夏に多い(うつりやすい)病気

★ヘルパンギーナ★

急に39度前後の熱が出ます。食欲がなくなり、のどの痛みを訴えます。のどを見ると上あごや、のどの奥の粘膜に、直径2mm前後の赤い小さい水疱が数個～十数個できています。水疱はつぶれて潰瘍をつくることがあります。約1週間で全快します。水疱がつぶれて潰瘍をつくると、食事のときに痛みます。

すっぱいものを避け、口当たりがよく、刺激の少ないものを摂取しましょう。

★手足口病★

手のひら、足のうら、口の中、ときに膝やお尻に、3～5mmの米粒を埋め込んだような形の水疱ができます。熱はほとんど出ません。手足の発疹は7～8日、口の中は3～4日で治ります。

食事はヘルパンギーナのとときと同様、口当たりのよい食べものを摂取しましょう。

★咽頭結膜熱★

急に寒気がして、39～40℃の高熱が出ます。のどは赤く腫れて痛み、リンパ節も腫れ、目が充血して結膜炎を起こし、全身がだるくなります。関節の痛みや腹痛、下痢を訴える子供もいます。

結膜炎に対しては、細菌の二次感染を防ぐために、抗生物質の点眼薬を使用します。安静と保温を心がけ、高熱による脱水症状が起きないように、水分を十分に補給しましょう。

夏に多い 子供の皮膚トラブル

★あせも★

あせもの予防は、汗をきれいに流して、からだを清潔にしておくことです。とくに子供はあせもになりやすいので、体調がよければ、まめにシ

ャワーで汗を流してあげましょう。また、吸湿性のよい木綿の肌着を使い、汗をかいたらこまめに取り替えることも予防につながります。

ひどくなるようなら小児科を受診して、適切な治療を受けましょう。

★虫さされ★

プチッと赤くなったら、すぐに流水で洗います。虫さされの薬をすりこむのは、まず洗ってからにしましょう。痛かったり、かゆかったりしたら、冷やすのも効果があります。

大きく腫れ上がってしまったら、湿布をして冷やすと比較的早く腫れがひきます。かきこわして汁が出てきたら、流水と石けんで洗い、清潔に保ちましょう。汁が多いときは一時的にガーゼやカットバンで保護し、こまめに取り替えます。

★とびひ★

虫さされやすり傷に、菌が感染して起こる皮膚病です。透明な水疱ができ、それが白く濁ってきます。水疱は破れやすくかゆみもあります。ひっかいて破れると、中の菌が飛び散り、つぎつぎに広がっていきます。皮膚を清潔に保ち、手洗いをよくし、爪を短く切るなど予防に努めましょう。

感染したら小児科を受診して、適切な治療を受けましょう。早めに診察を受けて、水疱が少ないうちに治すことが大切です。



元気に過ごしましょう。