

# ほけんだより

うらもあります

平成27年6月30日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
養護教諭 白厩 英子

## 児童数

6月は、30度<sup>ど</sup>をこすほどの暑<sup>あつ</sup>さだったり、雨<sup>あめ</sup>がふってじめじめしたり、季節<sup>きせつ</sup>の変<sup>か</sup>わり目<sup>め</sup>で、頭<sup>あたま</sup>が痛い<sup>いた</sup>い、おなか<sup>なか</sup>が痛い<sup>いた</sup>い、だるい<sup>だる</sup>い、つかれた<sup>つか</sup>という症<sup>しょう</sup>状<sup>じょう</sup>で保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来<sup>き</sup>る人<sup>ひと</sup>が多<sup>おほ</sup>かったです。溶連菌<sup>ようれんきん</sup>やりんご病<sup>びょう</sup>にかか<sup>ひ</sup>る人も目立<sup>めだ</sup>ちました。体<sup>たい</sup>力<sup>りよく</sup>が弱<sup>よわ</sup>っていると、いろいろな病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>にかか<sup>あ</sup>りやすくなります。朝<sup>あさ</sup>ごはんやすいみんなどの生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>リズ<sup>リズム</sup>ム、汗<sup>あせ</sup>の始<sup>しまつ</sup>末<sup>すい</sup>、水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>に気<sup>き</sup>をつ<sup>げん</sup>け、元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>に過<sup>す</sup>ごしまし<sup>しょう</sup>う。

## 7月のほけん目標

### 熱中症にならない！

- 水分<sup>すいぶん</sup>をこまめにとろう。
- すずしいところで休<sup>やす</sup>いし<sup>よう</sup>う。
- ぼうしをかぶ<sup>かぶ</sup>ろう。
- 急に<sup>きゅう</sup>暑<sup>あつ</sup>くな<sup>うん</sup>った日<sup>ど</sup>は運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>を軽<sup>か</sup>め<sup>かる</sup>にしよう。



### あせをふきとろう！

- 下着<sup>したぎ</sup>を着<sup>き</sup>ると、あせをす<sup>す</sup>って、ベタ<sup>べた</sup>つか<sup>つか</sup>ない。
- すぐ<sup>すぐ</sup>にかわ<sup>そざい</sup>く素<sup>そざい</sup>材<sup>したぎ</sup>の下<sup>したぎ</sup>着<sup>き</sup>だとすずしい。
- あせふ<sup>あせ</sup>きタ<sup>た</sup>オル<sup>おる</sup>でし<sup>し</sup>っか<sup>か</sup>りふ<sup>ふ</sup>きと<sup>と</sup>る。
- あせをか<sup>か</sup>いたら水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>をわ<sup>わ</sup>すれ<sup>れ</sup>ない。

## 夏を健康にすごそう

### 虫さされに注意！



- 野山<sup>のやま</sup>に行<sup>い</sup>くときは、ぼうし・長<sup>なが</sup>そで・長<sup>なが</sup>ズボン
- かゆ<sup>かゆ</sup>くてもかか<sup>か</sup>かない。かきむし<sup>かきむし</sup>ると、とびひ<sup>とびひ</sup>になり<sup>なり</sup>やすい。

- 蚊<sup>あぶ</sup>・・・はれ<sup>は</sup>がひ<sup>ひ</sup>どい<sup>どい</sup>ときは、冷<sup>ひ</sup>やす。
- ハチ・・・ハリ<sup>はり</sup>があ<sup>あ</sup>つたら毛<sup>け</sup>ぬ<sup>ぬ</sup>きやガム<sup>かみ</sup>テ<sup>て</sup>ー<sup>て</sup>プ<sup>ぷ</sup>でぬ<sup>ぬ</sup>く。石<sup>いし</sup>けん<sup>けん</sup>で洗<sup>せん</sup>って、流<sup>りゅう</sup>水<sup>すい</sup>で冷<sup>ひ</sup>やす。
- 毛虫<sup>けむし</sup>・・・流<sup>りゅう</sup>水<sup>すい</sup>で流<sup>なが</sup>す。毛<sup>け</sup>がのこ<sup>こ</sup>つて<sup>つ</sup>いたら、ガム<sup>かみ</sup>テ<sup>て</sup>ー<sup>て</sup>プ<sup>ぷ</sup>でと<sup>と</sup>る。こ<sup>こ</sup>す<sup>す</sup>って<sup>て</sup>はだ<sup>だ</sup>め。
- はれ<sup>は</sup>がひ<sup>ひ</sup>どい<sup>どい</sup>ときは、病<sup>びやう</sup>院<sup>いん</sup>へ。

## プールで感染する病気に注意！

- プールの水<sup>みづ</sup>から出<sup>で</sup>たら、目<sup>め</sup>やからだ<sup>からだ</sup>をよく洗<sup>あら</sup>う。
- タオル<sup>たうる</sup>の貸<sup>か</sup>し借<sup>か</sup>りをし<sup>し</sup>ない。

**プール熱**・・・高<sup>こう</sup>熱<sup>ねつ</sup>が出<sup>で</sup>て、のど<sup>のど</sup>や目<sup>め</sup>に炎<sup>えん</sup>症<sup>しやう</sup>がおこ<sup>こ</sup>る。

**流行性角結膜炎**・・・目<sup>め</sup>やに<sup>に</sup>が<sup>で</sup>出<sup>で</sup>て、白<sup>しろ</sup>目<sup>め</sup>が充<sup>じゅう</sup>血<sup>けつ</sup>する

**水いぼ**・・・直<sup>ちよく</sup>接<sup>せつ</sup>ふ<sup>ふ</sup>れると、う<sup>う</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>く。

### 保護者の皆様

**アタマジラミ**・・・髪<sup>かみ</sup>の毛<sup>け</sup>に手<sup>て</sup>で払<sup>は</sup>つても取<sup>と</sup>れ<sup>れ</sup>ない<sup>い</sup>ふ<sup>ふ</sup>け<sup>け</sup>のよ<sup>よ</sup>うな<sup>な</sup>もの<sup>もの</sup>が付<sup>つ</sup>いて<sup>て</sup>いたら卵<sup>たまご</sup>の疑<sup>ぎ</sup>い<sup>い</sup>があ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。もしも感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>して<sup>して</sup>しま<sup>ま</sup>った<sup>た</sup>場<sup>ば</sup>合<sup>あ</sup>ひ<sup>ひ</sup>は皮<sup>かわ</sup>膚<sup>ふ</sup>科<sup>か</sup>、薬<sup>くすり</sup>劑<sup>ざい</sup>師<sup>し</sup>に相<sup>さう</sup>談<sup>だん</sup>して<sup>して</sup>くだ<sup>くだ</sup>さい。ア<sup>ア</sup>タ<sup>タ</sup>マ<sup>マ</sup>ジ<sup>ジ</sup>ラ<sup>ラ</sup>ミ<sup>ミ</sup>専<sup>せん</sup>用<sup>よう</sup>のシ<sup>シ</sup>ャ<sup>ャ</sup>ンプ<sup>ンプ</sup>ー<sup>ー</sup>を<sup>を</sup>使<sup>つか</sup>う<sup>う</sup>必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>があ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。「ア<sup>ア</sup>タ<sup>タ</sup>マ<sup>マ</sup>ジ<sup>ジ</sup>ラ<sup>ラ</sup>ミ<sup>ミ</sup>＝不<sup>ふ</sup>潔<sup>けつ</sup>」で<sup>で</sup>は<sup>は</sup>な<sup>な</sup>く<sup>く</sup>正<sup>ただ</sup>しい<sup>しい</sup>知<sup>ち</sup>識<sup>しき</sup>で<sup>で</sup>対<sup>たい</sup>応<sup>おう</sup>して<sup>して</sup>くだ<sup>くだ</sup>さい。水<sup>みづ</sup>泳<sup>えい</sup>が<sup>が</sup>始<sup>はじ</sup>まり<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>した。一<sup>いち</sup>度<sup>ど</sup>お<sup>お</sup>子<sup>こ</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>の<sup>の</sup>髪<sup>かみ</sup>の<sup>の</sup>毛<sup>け</sup>を<sup>を</sup>チ<sup>チ</sup>ェ<sup>ェ</sup>ック<sup>ック</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>み<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>う。



# 歯・口の健康をたいせつに！

6月<sup>がつ</sup>は、<sup>しかちょうかい</sup>歯科朝会と2・4・6年生<sup>ねんせい</sup>に、<sup>がっこうしかい</sup>学校歯科医の<sup>ふるたせんせい</sup>古田先生による「<sup>は</sup>歯<sup>きょうしつ</sup>みがき教室」がありました。また、3年生<sup>ねんせい</sup>は、<sup>とよたまほけんそうだんじょ</sup>豊玉保健相談所のお二人<sup>ふたり</sup>の<sup>えいせいし</sup>歯科衛生士さんによる「<sup>は</sup>歯<sup>しどう</sup>みがき指導<sup>う</sup>」を受けました。

## ◎2年生の感想

- ぼくは、はみがきをきちんとみがきます。なぜか、はがとけるのをしたからです。またやりたいです。
- さいしょは、はみがきがきらいでした。でもビデオをみてから、はがこんなにおそわれているんだなとおもって、歯みがきをして、ちょっときれいになりました。はみがきってこんなにやくにたつなんて、びっくりしました。歯をみがくのってだいたいだから、たのしくなりました。これからもつづけたくなりました。

## ◎3年生の感想

- おく歯のみぞにみがきのこしがありました。いつも1～2分くらいしかみがかなかったけれど、5分みがくとよいというのがありました。むしばにならないように、5分みがきたいです。



## ◎4年生の感想

- カづくでみかいても正しいみがき方のほうが、きれいにみがけるということがわかった。むし歯は、さんでできるということをあらためてわかった。これからは、むし歯に気をつけようと思った。
- 自分の歯が赤くなったときは、びっくりしました。あいたをみがく時は、歯ブラシをたてにしてみがくと、間のよごれが落ちることに気がつきました。一番おどろいたことは、歯ブラシでみかいたら、けっこうおちたことです。これからは、ちゃんとみがきたいと思っています。

## ◎6年生の感想

- まだ、しっかりと覚えていない歯がよごれていたの、そこを意識して歯みがきしてみる。いくつか歯肉炎になっていたの、治せるようにしたい。
- 今日あらためて、意識して歯みがきをしたら、歯の場所によって、持ち方を変えないとみがきにくいことが分かった。今後は、しっかりと1本1本意識して持ち方を変えながら、ていねいにみがけるようにできたらいいと思いました。



保護者の皆様、道具の準備等ご協力ありがとうございました。

学校では、1年に1度のことですが、引き続き、ご家庭でのご指導をよろしくお願いいたします。