

# ほけんだより 7月

## 7月のめあて☆夏を健康に過ごそう

はじめじめとした梅雨の季節が続いています。梅雨が終わると、本格的な夏がやってきます。みなさんは、夏をむかえる準備はできていますか。暑い夏に負けずに、健康に過ごすためには、日頃から自分の体調管理をすることが大切です。とくに、熱中症は命にも関わるこわい病気です。熱中症にならないように、気を付けましょう。



### 日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調



寝不足

### 熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

## ★よい歯のバッジを配りました★

歯科検診でむし歯がなかった人に、よい歯のバッジを配りました。残念ながら、今回の検診でむし歯があった人も、むし歯を治せばあとからもらえます。バッジの色は…

- 1年生：みどり
- 2年生：あか
- 3年生：むらさき
- 4年生：みずいろ
- 5年生：ももいろ
- 6年生：きいろ

歯の健康に気を付けて、卒業までに全部の色を集められるといいですね。



# ほけんだより7月

令和元年7月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者用  
【家庭数配布】

## ★健康診断が終わりました★

4月から続いていた今年度の健康診断が、6月中にすべて終了しました。保護者の皆様におかれましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子さまは、時間がとりやすいこの時期に受診していただきますようお願いいたします。



また、6月中に行われた歯科検診で受診のおすすめをもらったお子さまは、早めの受診をお願いします。むし歯は進行すると全身に悪影響を及ぼします。また、乳歯のむし歯は、後に生えてくる永久歯にも影響が出ることがあります。(歯並びが悪くなる、むし歯になりやすくなるなど)

## ★健康診断の記録をご確認ください★

先日、「健康診断の記録」を配布しました。ぜひ、お子さまと一緒にご確認ください。健康診断を自分の健康や生活習慣について考える機会にさせていただけたらと思います。なお本校では、コンピューターによる校務支援システムの導入に伴い、「定期健康診断の記録」のプリントを配付しています。このプリントは学校には戻さず、ご家庭で保管ください。

## ★夏に流行しやすいアデノウイルスによる感染症にご注意ください★

### ○咽頭結膜熱○

アデノウイルスが原因で起こる感染症です。39～40℃の高熱と喉の痛み、眼の症状としては、結膜の充血や目やになどがみられます。出席停止の期間は「発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状がなくなったあと2日経過するまで」です。



### ○流行性角結膜炎○

アデノウイルスが原因で起こる眼の感染症です。感染力が極めて強いことが特徴です。結膜の充血、まぶたの腫れ、異物感や目やになどがみられます。出席停止の期間は「医師により、感染の恐れがないと認められるまで」です。

### ○感染性胃腸炎○

冬の季節に流行するノロウイルスやロタウイルスが有名ですが、アデノウイルスも胃腸炎を引き起こします。下痢や嘔吐が続く場合は医療機関の受診をおすすめします。出席停止の期間は「医師により、感染の恐れがないと認められるまで」です。

どの感染症も予防には手洗いが大切です。石けんで丁寧に手を洗うよう、ご家庭でもご指導ください。

