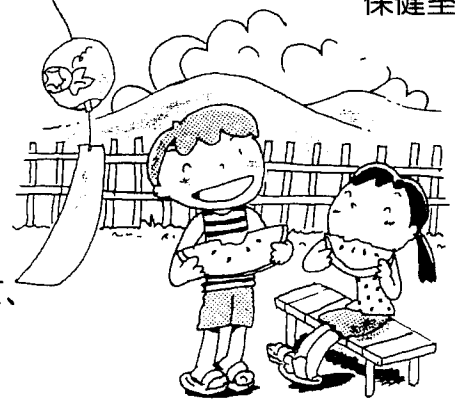


# ほけんだより

## 7月号

夏を感じさせる白が多くなってきました。いよいよ太陽の季節です。  
 夏の始まりは、やはり熱中症が気になります。特に梅雨明けの頃、  
 日差しが強くなった時は要注意。体が暑さになれていないので、  
 運動などで激しく動いていなくても熱中症になる危険が大きいのです。  
 水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間には体を動かして、  
 暑さにまけないからだをつくましよう。



## 健康のメカイズ

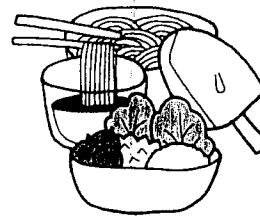
### ～サマーバージョン～

### 水とジュース こたえ

体力を回復させるために、水やお茶より  
 ジュースや清涼飲料水を多く飲んで糖分  
 を取り入れるようにする



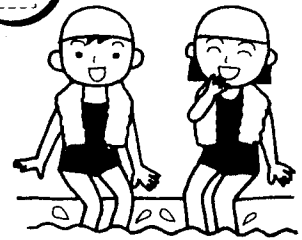
### 冷たい食べもの こたえ



そうめん、サラダ、  
 アイスcream…冷  
 たい食べものをたく  
 さんにとって体を冷や  
 すと涼しく感じ、快適にすごせる

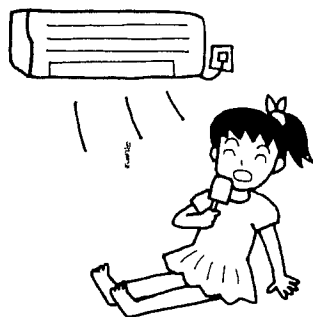
### プール こたえ

水の中は冷たくて気  
 持ちがいい一方で体  
 力を使うため、こま  
 めに休けいをとるな  
 ど、体調に十分気をつける必要がある



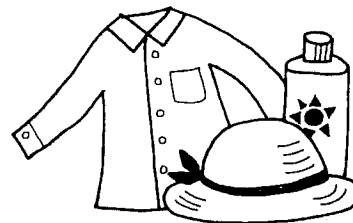
### エアコン こたえ

風に長い時間あた  
 って、できるだけ  
 体を冷やしておく  
 と、暑さにたえら  
 れるようになり熱  
 中症も予防できる



### 日焼け こたえ

日焼けは「やけど」と  
 同じ。帽子や長そでの  
 服、日焼け止めなど  
 なるべく焼けないよう  
 にするほうがよい



- 【こたえ】
- 冷たい食べ物…× (おなかの調子をくずします)
  - 水とジュース…× (糖分の取りすぎは夏ばてのもとです)
  - エアコン…× (体が暑さに弱くなります)

- プール…○
- 日焼け…○



## 虫さされに注意!!



かゆ〜い!!!  
かくととどんどんかゆくなる!

6月から虫にさされて保健室に来る人が増えています。  
いつさされたのかわからないことも多く、はれて赤くなったり  
かきむしって水ぶくれになった人もいました。

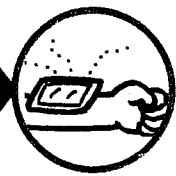
かゆくてもかくのはがまんしましょう。

薬をつけたり、冷やしたりするとかゆみをおさえられます。

ひどい状態になってしまったら、皮膚科のお医者さんでみてもらいましょう。



よく洗う  
水道の流水で

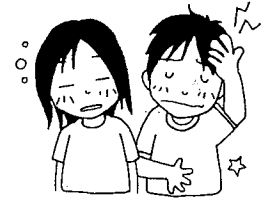


冷やす  
保冷剤が便利!

## 6月の保健室

蒸し暑い日が多かったせいでしょうか、「だるいー。」「おなか痛いー。」と言って保健室に来る児童が多くみられました。動く暑く、じっとしていると寒いような日も「きもちわるい。」と何人かが訴えてきました。その中でも、朝ごはんをあまり食べてこなかったという時は要注意です。給食までもつかないかな? 体育できるかな? 朝から調子が悪かったのに無理して登校したのかな? おうちの人は知っているのかな? ...など話を聞きながら様子をみます。しばらく休んで教室に戻れる場合はほっとしますが、時には突然吐いてしまうこともあり、子供の体調をみるのは難しいとつくづく感じます。

6月に出席停止の病気で休んだ人は、溶連菌感染症12人、マイコプラズマ感染症1人、感染性胃腸炎2人でした。夏は咽頭結膜熱(プール熱)やヘルパンギーナなどがはやりやすいので、発熱の時は注意して様子を見るようにしたいと思います。



### 【ハンカチ調べ】

保健委員会が中心となり、12日から15日に5年生6年生はハンカチ調べを行いました。小中連携の取り組みを兼ねて、開進第四小と開進第四中も同じ時期に調べました。1番所持率が高かったのは開進第四中のクラスでした。仲町小の中では6年2組が1番でした! 保健委員さんが前の週から呼びかけてくれたおかげで、どのクラスもいつもより多くの方がハンカチを用意していました。これからもハンカチを身に付ける習慣をつけてほしいと願います。

### 【歯みがき巡回指導】

20日に、3年生対象に「歯みがき巡回指導」が行われました。練馬区の保健相談所の歯科衛生士さんと歯科校医の山本先生に指導を受ける貴重な機会でした。

子供達は、歯垢の染め出しをしてもらい、自分の歯に残っていた汚れを見てとても驚いていました。歯みがきの大切さがよくわかったことと思います。

〈児童の感想から〉

- ・はみがきしどうをしてから、よくかがみを見て、やさしくこまかくみがくようになりました。
- ・はみがきしどうをうけて、こんなにみがきのこしがあることがわかって、まい日きれいにみがきのこしがないようにみがこうと思いました。
- ・しどうをうけてから、はみがきが楽しくなった。
- ・ははとてもだいじなことがわかりました。これからもちゃんとみがこうと思いました。

