

ほけんがより 7月

【家庭数配布】
令和5年7月6日
練馬区立練馬小学校
保健室

先月から蒸し暑い日が続いていますね。気温が高いだけでなく、湿度が高い時には、熱中症の危険がより高まります。こまめな水分補給や帽子をかぶるなど、暑さ対策をきちんとしましょう。

また、6月はかぜやインフルエンザで欠席する人が増えました。これから夏本番、体調を整えて、楽しい夏休みを迎えられるようにしたいですね。



危険!
熱中症が
起りやすい
条件

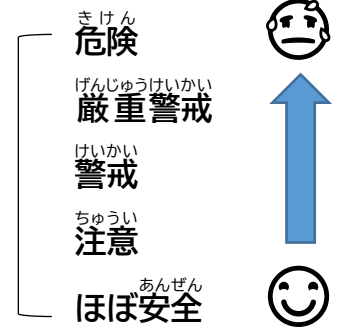
- か**ら**だ**
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態 (下痢など)

- 行**動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない

- 環**境
- ・気温 (室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった



☆保健室前には、暑さ指数計を設置しています。熱中症の危険度は、次の5段階で表します。



夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱 (プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!

かぜは、冬に流行っている人が多いかもしれませんが。梅雨から夏にかけて多くなる夏の三大感染症を、まとめて夏かぜと呼ぶことがあります。今年は特に、ヘルパンギーナが流行しています。予防や感染を広げないために、手洗いをきちんとしましょう。



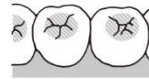
は はいふ よい歯のバッジを配布します！

し かけんしん むしば ひと むしば ちりょう す ひと は くぼ なつやす ちゅう
歯科検診で虫歯がなかった人、虫歯の治療が済んだ人に「よい歯のバッジ」を配ります。夏休み中
ちりょう す ひと がつき わた じゅしんほうこくしょ ていしゅつ
に治療が済んだ人は、2学期に渡しますので、「受診報告書」を提出してください。

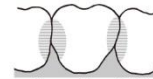
まいにち
毎日の歯みがきで健康な歯を目指しましょう！



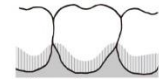
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

まいにお
毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

むし歯にするぞ〜！ ミュータンス菌は こんな子が大好き

しょくご
食後に歯を
みがいていない



快適で活動しやすいな〜♪
酸性の環境がいんだよね。

もの
食べ物をよく
かんでいない



あらいなが
洗い流されなくてラッキー♪
だ液が少ないうから、

かし
お菓子を
よく食べる



だいす
大好きな糖分がいつばい！
酸を出して歯を溶かすぞ〜

せい かつ しゅう かん は
生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

【保護者の皆様へ】

- ・今年度の定期健康診断が終了しましたので、学期末に「定期健康診断の記録」をお配りします。お子さまの発育や健康の記録になりますので、ご家庭での保管をよろしくお願ひします。また、成長曲線を用いて身長や体重を記録していただくと、成長の度合いがグラフ化されて見やすくなります。ぜひご活用ください。
- ・新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症は、医師の診断により出席停止の扱いになります。療養期間確認のため、「登校届」の提出をよろしくお願ひします。「登校届」は、学校ホームページからダウンロードすることができます。