

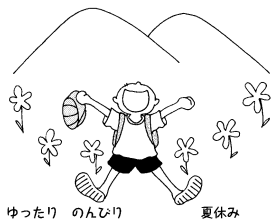
保健だより

平成26年度
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子
養護教諭 代田 希

7月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

夏を健康にすごそう!!



もう少しで夏休みです。どのように過ごすか計画をたてましたか。健康も守りつつ、楽しい夏休みを過ごしてください。夏風邪による発熱が最近出ています。手洗い・うがいを毎日行い、予防してください。また、7月は熱中症になりやすい季節です。水分をこまめにとるように心がけてください。

6月の保健室利用者

けが人	体調不良（病気）
327人	170人



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	71人	47人	49人	76人	48人	36人
体調不良（病気）	29人	10人	27人	47人	33人	24人

6月の保健室は、来室者がとても多かったです。特に休み時間には、多くの子供たちが来て大変混みます。手当てするのがいつも大変な状況です。また、梅雨の影響で天気が変わりやすく、子供たちは体調を崩しやすいようでした。体調不良では、気持ち悪さと腹痛の訴えが多かったです。気持ち悪いという理由で来た子供の話を聞くと、**朝食を食べていない子**が目立ちます。腹痛では、**排便をしていない子**が目立ちます。学校で元気に過ごすためには、ご家庭の協力が不可欠になります。**朝早くに起きて、朝食を食べ、排便をする時間をとれるよう**ご協力お願い致します。

おたふくにご注意ください!!

●6月の学校伝染病罹患者 【出席停止になった人】

- おたふく（流行性耳下腺炎）・・・7人
- 溶連菌感染症・・・2人
- 感染性胃腸炎・・・3人

6月中に、おたふく（流行性耳下腺炎）が、1年生で多くみられました。今後も気をつけてください。



7月の保健行事

◆7月 3日（木） 6年 歯垢染色

◆7月17日（木） 4年 歯垢染色



◆4年生 歯垢染色持ち物

- ・ハブラシ・コップ・手かがみ・タオル
 - ・洗濯ばさみ・レジ袋（道具を入れます）
 - ・からの牛乳パック（10cm くらいの高さに切る）→うがいの後にはき出すため
- よろしくお願いします。

☆熱中症にご注意ください☆

熱中症を予防するには！

- ①外に出るときは、つばの大きい帽子をかぶる。
- ②服は汗をすいやすく、通気性のよいものを着る。
- ③暑い時間の運動はなるべくさけ、涼しい時間帯にする。
- ④急に激しい運動はしない。 ⑤ときどき、日陰で休む。
- ⑥水分をこまめにとる。 ⑦生活リズムを整えておく。



水分をうまくとって！

実は、のどが渇いてから水分をとるのでは遅いといわれています。特に夏は運動する前にも水分をとりましょう。

POINT

汗をたくさんかく運動をする時は、水分と一緒に塩分などイオンが含まれた汗が出ているので、その分を補わないとなりません。そこで、スポーツドリンクを飲んで、失われた**水分と塩分**を補いましょう!!



小さいコップ1杯分（150～200ml）の水分を30～45分ごとにゆっくり飲むのが理想です!!

もし熱中症を起こしたら…

- 風通しのよい日かげにいく。
- 少しずつ水分をとる。
（スポーツドリンクがよい）
- 両足を高くあげ、うちわなどであおぐ。
- 体温があつい時は、氷や水で体を冷やす。



◎もしも・・・体温を計って**40度以上**あり、応答が鈍い時は、急いで**病院に連絡**して、連れて行きましょう。



いつも体を清潔に！

汗ばむ季節…家に帰ってきたら、シャワーをあびたり、お風呂に入ったりして汗を洗い流しましょう!!

また保護者の皆様には**週1回お子さんの頭髪チェック**をお願いします。特に低学年・中学年の児童は、洗い残して髪の毛がかゆくなりますし、頭ジラミの早期発見にもなります。

ちなみに**頭ジラミ**は、季節に関係なく発生するので気をつけてください。2mmくらいの成虫で頭にいると、**とてもかゆく**なります。また卵を産みつけ増やすので、早い発見が大切です。指で卵を引っ張ってみて、すぐ取れるものはヘアキャストで、**引っ張っても取れにくい**と頭ジラミの可能性ががあります。

発見しましたら、**学校にお知らせください**。

駆除には、薬局で「スミスリンシャンプー」という駆除剤を購入して、使用すれば大丈夫です。

