

保健だより

平成27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。健康を守りつつ、楽しい夏休みを過ごしてください。手洗い・うがいを毎日行い、風邪に負けない体を作りましょう。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、健康に過ごせるように頑張りましょう。

☆歯科指導を行いました☆



6年生



4年生

6年生・4年生は歯科指導で歯垢染色を行いました。どの歯に汚れがのこりやすいか、また正しい歯磨きの仕方について学習しました。

5年生は12月にRDテストを行い、口腔内の虫歯菌の量を調べます。

正しい磨き方を学んで、口腔内の健康を守っていきましょう。

☆良い歯のバッジを配布しました☆

先日、良い歯のバッジを配布しました。歯科健診時に、虫歯のなかった児童、虫歯があっても、治療して治してきた児童が対象です。まだ虫歯があって治していない児童は、歯医者さんに行き治してもらいましょう。

6月の保健室利用者

けが人	体調不良（病気）
354人	280人



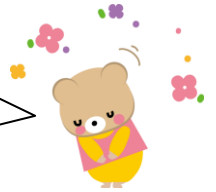
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	86人	54人	22人	67人	103人	22人
体調不良（病気）	56人	54人	27人	61人	46人	36人



6月の保健室は、来室者がとても多かったです。梅雨の影響で、気温の暑い日と寒い日があり、腹痛や吐き気、発熱など体調を崩す児童が多くみられました。子供たちを見ていると、シャツを着ていない児童、気温が低いのに半袖、短パンで寒くておなかが痛いという児童が多くいました。衣服の調節について、ご家庭でもう一度、お子様と一緒に考えていただけたらと思います。

腹痛・吐き気にご注意ください。

最近、腹痛や吐き気の訴えが多いです。胃腸炎などお腹にくる風邪もはやっています。朝、熱を計って体調が良くない場合は、ご家庭で様子を見てから登校させてください。また、いつもと様子が違う場合は、担任に連絡帳にて様子をお伝えください。



☆熱中症にご注意ください☆



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**救急車を呼んで**☆
病院に連れて行きましょう。



頭ジラミにご注意を!!

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!!

プールも始まりました。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、洗い残しで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**。薬局で「スミスリンシャンプー」という駆除剤を購入して、使用して駆除を行います。

