

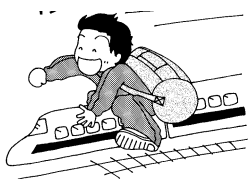
保健だより

平成29年度
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子
養護教諭 井上 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。

☆良い歯のバッジを配付しました☆

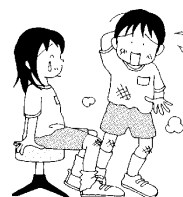
先日、良い歯のバッジを配付しました。歯科健診時に、虫歯のなかった児童、虫歯があっても、治療して治療報告書を提出した児童が対象です。健診日当日欠席した児童や、まだ虫歯があって治していない児童は、歯医者さんに行ってください。報告書が出ましたら、良い歯のバッジをお渡しさせていただきます。

6色のよい歯のねり丸バッジを
そろえよう!!



6月の保健室利用者

けが人	体調不良（病気）
402人	394人



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	91人	111人	80人	48人	24人	48人
体調不良（病気）	57人	75人	135人	59人	31人	37人

6月の保健室利用者は非常に多かったです。休日が少なく、気温の変化も激しいこともあり、特に体調不良を訴える児童が多く、冷えピタや湯たんぽなど保健室グッズが大いに役立っていました。ベッドも多く利用し、子供たちは保健室を利用しながら、頑張って学校生活を送っていました。

けがをした児童には、みんな優しく声をかけ、保健室へ連れてきてくれます。6年生が1年生を優しく保健室に連れてきて、時には、おんぶして保健室へ来ることもありました。1年生はけがしているけど、うれしそうな表情をうかべていました。

月曜日の校庭での**全校朝会**では、頭痛や吐き気で最後まで立ってられず、保健室へ来る児童が多かったです。これからも、日曜日の夜は早く寝て、月曜日の朝は気持ちよく子供たちが学校生活を送れるように、笑顔で背中を押して、送り出してください。

また気になることとして、**ハンカチ**を持っていない児童が多くいます。手を洗った後洋服でふいている子、汗をたくさんかいているのに、ハンカチがなくて汗のしまつができない子が多いです。ハンカチを持つように、また使うように、ご家庭でもう一度お声かけいただけると助かります。

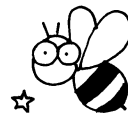
学校伝染病罹患者

※6月に出席停止で休んだ児童

- 溶連菌感染症 8名
- 水痘（みずぼうそう） 3名
- 流行性耳下腺炎（おたふく） 1名
- 流行性角結膜炎 1名

* 9月の保健行事 *

◆9月4日（月）	身体計測	6年
◆9月5日（火）	身体計測	5年
◆9月6日（水）	身体計測	4年
◆9月7日（木）	身体計測	3年
◆9月8日（金）	身体計測	2年
◆9月11日（月）	身体計測	1年



☆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。



ありがとうございました。

私事ですが、1学期をもって産休に入る関係でしばらくお休みをいただきます。赤ちゃんができて、9ヶ月がたち、お腹も大きくなり、命の大切さを今まで以上に実感しています。子供たちはみんな優しく、たくさんの優しい言葉がけや、お腹をさすり、赤ちゃんが元気に生まれてくるようお願いをしてくれています。本当に心の優しい子供たちや温かい保護者の皆様に恵まれ、過ごせてきました。皆様にとって、安心できて落ち着く保健室を、これからも続けて行けるよう、新しい方に引き継いでいきます。新しく来てくださる先生は、鹿島恵里奈先生です。今後とも、よろしくお願いいたします。