

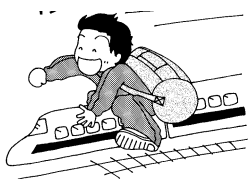
保健だより

令和元年度
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子
主任養護教諭 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!!



夏休みまであと少しとなりました。健康に気を付けて、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。



1～6年生まで色が違います。
6色のよい歯のねり丸バッジを
そろえましょう!!

6月の保健室利用者

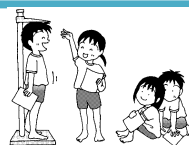
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
けが	59人	83人	51人	71人	35人	33人	332
体調不良	24人	57人	23人	47人	26人	33人	210



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、体調不良を訴える児童が多かったです。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。ベッドの利用者も多く、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。

田二小の子供たちは、けがや体調不良の児童が出たとき、みんな優しく声をかけ、保健室へ連れてきてくれます。時にはおんぶして、肩をかして、自分のハンカチを貸してなど、温かい態度や声かけができていて、こちらの心もほっこりします。田二小の子供たちの優しさを、これからも大事にして進めていきたいです。

9月の保健行事予定



- | | | | | | |
|------------|------|----|------------|------|----|
| ◆ 9月 3日（火） | 身体計測 | 6年 | ◆ 9月 9日（月） | 身体計測 | 3年 |
| ◆ 9月 4日（水） | 身体計測 | 5年 | ◆ 9月10日（火） | 身体計測 | 2年 |
| ◆ 9月 6日（金） | 身体計測 | 4年 | ◆ 9月12日（木） | 身体計測 | 1年 |

学校伝染病罹患者（6月に出席停止で休んだ人）

◆溶連菌感染症 1名 ◆マイコプラズマ感染症 2名 ◆伝染性紅斑（りんご病） 2名

7月現在、6月に多かった嘔吐・吐き気で欠席する児童は減ってきました。ただ、吐き気により保健室で休む児童はいます。最近、発熱による欠席者が増えてきています。しっかり食べて、睡眠をとり、規則正しい生活を送ってください。また、引き続き手洗い・うがいを行いましょう。

☆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。



ご報告があります



先日の「学校だより 7月号」でお知らせがありましたが、第二子となる子供を妊娠しました。現在5ヶ月で12月上旬に出産予定となっております。学校には、10月23日までいまして、24日よりお休みに入らせていただきます。田二小の子供たち、保護者や地域の皆様、また先生方と過ごす日々は、毎日とてもかけがえのないものです。寂しいですが、まだおりますので、相談事などありましたらいつでもご連絡ください。子供たちが安全に、楽しい学校生活を送れるように、これからも頑張ります。今後とも、よろしくお願いいたします。