

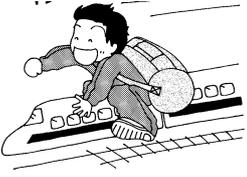
保健だより

令和3年度
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
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、規則正しい生活を送り、病気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す

7月になりましたのでこれから、良い歯のバッジを配付します。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、まだ虫歯があっても治していない児童は、歯科医院に行ってください。報告書が出ましたら、良い歯のバッジをお渡しします。



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

4年生・6年生に歯科指導を行いました

4年生は全国歯みがき大会に参加し、6年生は歯科校医の小杉先生にご協力いただき、歯科指導を実施しました。4年生のDVDで歯垢にいる動く細菌を見た時には、悲鳴のような声が子供たちから漏れていました。正しい歯みがきの仕方やフロスの使い方などを学びました。6年生には、正しい歯みがきの方法を学んだあと、家庭で歯垢染色を行ってもらえるように歯科プリントと染色の錠剤を配りました。指導中には、子供たちから歯科の質問も多く飛びだし、積極的な子供たちの姿はとても素敵でした。質問には、小杉先生が丁寧に答えてくれました。5年生の歯科指導は、12月に予定しています。



6月の保健室利用について

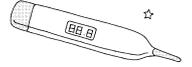
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
けが	29件	69件	35件	40件	25件	31件	229件
体調不良(病気)	20件	47件	33件	60件	24件	26件	210件

体調不良やけが等で、お迎えをお願いしたのは6月中に8件でした。ご協力ありがとうございます。4月・5月に比べると来室人数は多くなっています。疲れがたまる時期ですので、お家に帰って早めに寝るなどして、疲れを溜めないように気を付けてください。保健室では、今後も子供たちが学校で頑張れるよう、サポートしていきたいと思ひます。



夏休み中の健康観察カードについて

夏休み期間中も毎朝検温を行い、健康観察カードに記入をしてください。8月31日の登校日に7月分と8月分の健康カードを学校に提出します。また7月の健康観察カードは、プールカードとして併用できるよう作成してあります。プールへの参加時には、プールカード部分に記入忘れのないよう気を付けてください。(カード忘れ、押印および記入もれがあった場合はプールに入れませんので、ご注意ください。)



新型コロナウイルス関連について

夏休み期間中に新型コロナウイルスに関する重大案件が発生した場合は、学校の携帯番号へ直接ご連絡ください。携帯番号などを含めた詳細は、後日改めて連絡いたします。

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。

* ポイント *

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分ごとにゆっくりに飲むのが理想です!!



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。



9月の保健予定

9月 6日(月)	身体計測	4年	9月 9日(木)	身体計測	3年
9月 7日(火)	身体計測	6年	9月10日(金)	身体計測	2年
9月 8日(水)	身体計測	5年	9月13日(月)	身体計測	1年

