

# 保健だより

令和4年度 7月号  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 岩井 一雄  
養護教諭 山本 実央

こんげつ けんこうもくひょう  
今月の健康目標

なつ けんこう  
夏を健康に

すごそう



暑い日が続いています。外など距離がとれる場所ではマスクを外したり、こまめに水分をとったりして、熱中症に気を付けましょう。夏休みが近づいてきましたが、規則正しい生活を送り、健康に過ごせるようにしましょう。

## 良い歯のバッジを配布します

今年度も歯科検診の結果より、むし歯がなかった児童や、むし歯の治療が済み受診報告書を提出した児童を対象に、良い歯のバッジを配布します。受診がまだのご家庭や、歯科検診当日に欠席した児童は、歯科医院にいかれるようお願いいたします。報告書がでましたら、良い歯のバッジをお渡しします。

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



## 6月の保健室利用について

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
けが	25	89	78	18	23	42	275
体調不良	5	61	53	31	20	28	198



6月は、吐き気や気分不良で来室をする児童が多くいました。区内では胃腸炎も流行っています。また、暑さが厳しくなり、頭痛や嘔吐など熱中症の症状も心配な季節です。児童はこまめに水分補給をしていますが、引き続き、熱中症対策に気をつけていきたいと思えます。休んでも気分がすぐれない際はお迎えをお願いしています。6月は9件お願いしました。いつもご協力いただきありがとうございます。

## 歯科指導を行いました

歯科衛生士さんや歯科校医の小杉先生にご協力いただき、4年生と6年生に歯科指導を行いました。正しい歯のみがき方や、健康な歯肉のチェックポイント、フロスの使い方などを学びました。6年生には、家庭で歯垢染色ができる錠剤をお配りしました。指導中は、子供たちからたくさん質問が上がり、歯と口の健康について意欲的に学ぶ姿がみられました。質問には、小杉先生が丁寧に答えてくださいました。次回、5年生の歯科指導は11月を予定しています。

## 学校感染症関連について



- ◆学校内での新型コロナウイルス感染拡大を起こさないためにも、**家族内に風邪症状（発熱、のどの痛み等）がある方がいる場合**も、児童は出席停止となります。無理せずご家庭で休みましょう。
- ◆区内では、胃腸炎や手足口病、流行性角結膜炎などの感染症が出ています。発熱や喉の痛みなど、新型コロナウイルスに似た症状もありますが、いずれも出席停止の扱いとなります。登校する際は、登校届けをご提出ください。
- ◆夏休み中も、毎朝検温を行い、健康観察カードに記入しましょう。始業式の日、7・8月分をまとめて学校に提出します。長い休みに入りますが、引き続き健康に気をつけて過ごしましょう。

## 熱中症・光化学スモッグにご注意ください

### 熱中症予防

#### 3つの「すい」に注目しよう！

- <sup>すいみん</sup>**睡眠**…早く寝て十分に睡眠をとり、体を疲れから回復させましょう。
- のどがかわく前に<sup>すいぶんほきゅう</sup>**水分補給**…運動する前、遊びに行く前にも水分をとります。
- <sup>だっすい</sup>**脱水**に注意…あせをたくさんかくと、体の中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。  
こまめに休けいや水分補給をしましょう。



### ●光化学スモッグとは・・・

自動車や工場などの排気ガスにふくまれる科学物質が、太陽の強い光があたると、光化学オキシダントというものができます。これが光化学スモッグの正体です。

### ●症状は・・・目やのどの痛み

重症だと⇒呼吸困難、けいれんや意識障害など

### ●光化学スモッグ注意報がでたら？

- ・外遊びをやめて、部屋の中に入る。
- ・カーテンをしめる。



○もしも・・・症状がでたら、目を洗い、うがいをします。すずしい場所で休みましょう。

## 7・9月の保健予定

7月12日（火） 事前検診 5年 ※健康カードを確認しながら検診を行います。

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

