

ほけんだより

7月号

令和3年 7月8日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 牧野光洋
 養護教諭 原田里美

7月になり、夏休みまであと約2週間となりました。もうすぐ梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。元気に夏休みをおかえるために生活のリズムや食事に気を付け、暑さに負けない体を作りましょう!

7月の保健目標は



夏を元気に過ごそう

熱中症に注意

△ こんな症状に気を付けよう △

軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛(足がつる)
- とんとんあせをか
- 手や足がしびれる
- 気持ち悪い



中等症

- 頭痛
- はきけ
- おうと
- だるい
- つかれ



重症

- (中等症に加えて)
- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- まっすぐ歩けない
- 異常な高体温
- 汗がでなくなる

注意 処置

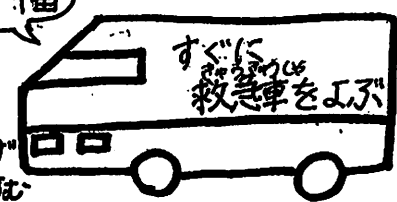
- ① すずしい場所であおむけにねる
- ② 服をゆるめ、体をひやす
- ③ 水分をとる(OS-1や、スポーツドリンクだと、なお良い。)

救急車ですぐに受診をする

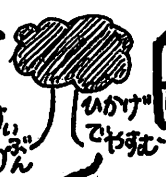
近くに居る人に声をかけることを忘れずに!

- 体温が高い
- 意識障害がある
- もしくはけいれんがある

119番



熱中症にならないように、しっかり予防しようね!





のかぜってなんだらう？

おも 主に4つあります

<p>てあし くちびょう 手足口病</p> <p>てあし ○手足に みずが つくられ こゝろ ○口内炎</p> <p>○38℃ 程度の 発熱</p>	<p>ヘルパンギーナ</p> <p>○突然の 39℃前後 の発熱</p> <p>○口の 中の 水ぶくれ</p> <p>○のどの いみ</p> <p>○おうと くつろ 腹痛</p>	<p>いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱(プール熱)</p> <p>○のどの いみ</p> <p>○充血</p> <p>○目の かゆみ まぶさ 頭痛</p> <p>○40℃ 近い 高熱</p> <p>○腹痛</p>	<p>りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎(はやり目)</p> <p>○白目が あかくなる</p> <p>○目やに め</p> <p>○目が ゴロゴロする</p>
--	---	--	--

これらの病気の予防は「手洗い・うがい」が基本です。症状があるときは、病院へ行きしっかりと体を休め、元気に夏を過ごしましょう。

歯と口の健康を守ろう!!

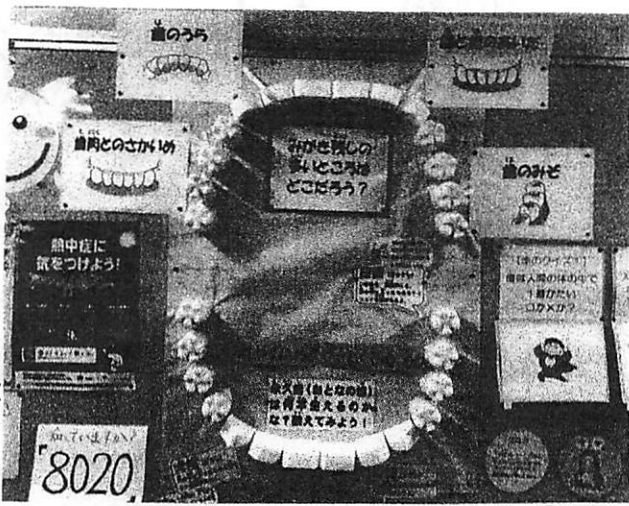
「むし歯があつたけど、子どもの歯だからぬけるまで放っておこう〜。」

なんて入はいませんか？ 子どもの歯のむし歯を放っておくと、大人の歯が本来生える場所ではないところから生えてきてしまい、歯並びが悪くなったり、大人の歯がむし歯で生えてきてしまったりします。子どもの歯を大切に、しっかり生えかわることができるようにしましょう。

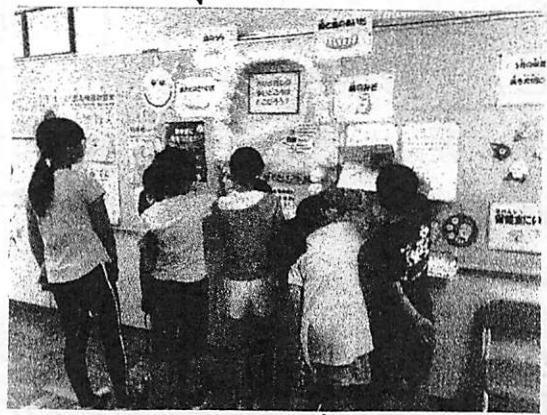
☆今後の取り組み予定☆

- 歯と口の健康ポスター作り
- 9月 秋の歯科健診
- よい歯バッジの配付
- 10月 兼ねだし歯科指導(3年)
- 10月 口腔内指導(4年)

保健室前には立体的で大きな歯を掲示しています!



歯の飛んでちがうんだね。



子供たちも興味津々

ほけんしつより〜コレクター!〜

大人の歯はこんなにあるんだ〜。

歯科検診でむし歯がゼロの人や治療が終わった人には「よい歯バッジ」を配付しています。

かわい
いねり
だ

ある日...
先生みて〜!
と言われ、ふり返ると...

けか
かな?

えっへん

1年生から6年生までのバッジをすべてもっている人がいました!

これから
ほけん
を大切に!

ほけんだより7月号と一糸者に「よい歯バッジ」を配付しています。きれいな歯でバッジをあつめてね。