

ほけんだより

平成30年度 第6号


平成30年10月3日 練馬区立大泉第六小学校 保健室

9月始めに実施した『夏休み中の健康調べ』で、熱中症や熱中症のような症状を起こしていたお子さんが数人みられました。総務省消防庁発表によると熱中症と思われる救急搬送は、多いときで1週間で1万人を超えていたそうです。保健室でも、熱中症への対応の備えをしっかりとしていきます。多くのお子さんは元気に夏休みを過ごせたことがわかりました。健康調べへのご協力ありがとうございました。



10月になり、気温の変動が大きく、体調を崩す人が多く見られるようになってきました。かぜやインフルエンザの流行する時期になってきました。インフルエンザに感染したときに重症化しないために、予防接種をおすすめいたします。

10月の保健行事

10月16日(火)	移動教室前健診 (5年生)	5年生の移動教室事前健診です。 健康カード(黄色)を忘れずに持ってきてください。
10月24日(水) 9:30~ 	秋の歯科検診 (対象者のみ)	【対象となる人】 ・春の歯科健診で見つかった、むし歯の治療が終わっていない人(受診報告書がまだ学校に提出されていない人) ・春の歯科健診で、要観察歯(むし歯になりかけている歯)があった人

10月に大六小で発生した感染症

- * 溶連菌感染症・・・3人
- * 流行性角結膜炎・・・1人
- * 水痘(みずぼうそう)・・・1人



☆風しんの流行が続いています。成人での発生も多く報告されています。また、「先天性風しん症候群」の赤ちゃんの報告もありました。妊娠初期に風しんに感染すると、胎児も感染し、「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれてくることもあり、風しんの予防には予防接種が効果的です。練馬区では、妊婦の人は予防接種はできませんが、妊娠を予定または希望している人、家族に妊婦がいる人で、風しんの抗体価の低い、または抗体がない方を対象に風しん(麻しん風しん混合)予防接種費用の全額助成を実施しています。詳しくは練馬区のホームページをご覧ください。

天気と気温に合わせて…「もう1枚を」

夏のころにくらべてようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半そでから、そろそろ長そでを用意した方がいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあります。

『ぬぐ』『きる』がしやすい服装と、『もう1枚』を心がけ、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急なあつき・さむさによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。

《うすでの上着をもう1枚》

晴れたときと雨のとき、朝と昼とでも気温に差があります。ぬいだり着たりしやすい、シャツやカーディガンがあるといいですね。



《タオル・ハンカチをもう1枚》

たくさん汗をかきやすい季節。手を洗うときなど、いつも持ち歩く分のほかに、かばんにいれておくと安心です。



すべての持ち物に
名前を書きましょう

《着がえをもう1枚(1組)》

小学生は、体温調節が上手にできません。下着を使って体温調節を手伝いましょう。雨の日は靴下がぬれてしまうこともあります。着がえを持ってくるといいですね。



10月15日は世界手洗いの日です。

世界では、5歳の誕生日をむかえずに、命を落としてしまう子供たちが年間約590万人います。石けんを使って正しく手を洗うことができれば、そのうちの100万人の

子供の命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広めるために日本ユニセフ協

会が10月15日を世界手洗いの日と決めました。



正しい手洗い 6か条

- ☆つめを短く切ること
- ☆石けんをよく泡立てること
- ☆つめの間・手首も洗うこと
- ☆泡をきれいに流すこと
- ☆20秒以上かけて洗うこと
- ☆きれいなハンカチで手をふくこと