

ほけんだより

平成26年7月11日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



7月に入り、梅雨とはいえ時折真夏の日差しもさすことが多くなってきたこの頃ですが、子供たちは毎日元気に学校生活を送っています。

プールに入れる日も多くなってくるので、今まで以上に**体調管理**には気をつけてほしいと思います。

早いもので、もうすぐ夏休みです。4月に入学してきた**1年生**もすっかり学校生活に慣れて、**勉強も運動も遊びも毎日力いっぱい頑張っている**姿が見られてうれしいです。そして、その1年生の**お世話を**4月から一生懸命がんばってくれていた**6年生**。朝、休み時間、そうじの時間と細やかにお世話している姿は、**さすが6年生!**と頼もしく感じました。そんな6年生の姿を見て、「やっぱり6年生はすごいなあ」とあこがれの気持ちをもった他学年の人も多いと思います。上の学年の人たちは、下の学年の人の**良いお手本**になれるように日々の学校生活を送ってほしいと思います。

プールが始まってしばらくたちますが、**体調管理**はしっかりできていますか？睡眠不足だったり、朝ごはんをしっかりと食べていなかったり…という人がいるようです。水に入るといつも以上に体力を使います。自分の身は自分でしっかり守れるよう、まずは、**毎日の生活を規則正しく過ごせるよう**に意識していきましょう。



「健康カード」を返却しています。

定期健康診断も無事に終了しました。提出物、受診勧告後の治療等、ご協力ありがとうございました。

結果を記録しました「健康カード」を各自返却しています。すでに、確認していただき、提出していただいているご家庭も多数ですが、まだのご家庭は夏休み前までにお戻しください。

治療済みの疾病には「済」の印を押してあります。むし歯、視力などはこの夏休みを利用して早めの治療相談をお願いいたします。

夏、こんなびょうきに ちゅうい!

溶連菌感染症

発熱、せき、のどの痛みを訴えることが多い。(38℃以上の高熱の場合が多い)

いちご舌といって、舌の表面にブツブツと鮮やかな赤みが見られることも。発熱から1、2日して体に発疹が出ることもある。

治療…抗生物質の投与が基本。薬を途中でやめずにしっかり治すことが大切。

主治医の判断によっては出席停止となるので、学校へお知らせください。



プール熱

アデノウイルスによる感染症(咽頭結膜熱)

突然の高熱(38~40℃)が4日~1週間ほど続く。のどの腫れ、結膜炎を伴うが、いずれも同時に発症するとは限らないので注意が必要。

患者のくしゃみや、タオルの共有などで感染する。必ずしもプールでうつるとは限らない。

学校感染症に指定されているので「**主要症状が消退後、2日を経過するまで**」出席停止となる。

他にも、「手足口病」「ヘルパンギーナ」などがあります。いずれも、手洗い・うがいが一番の予防になるので、毎日、意識しておこないましょう。

歯みがきの学習をしました

6月から7月にかけて、全学年、歯みがきの学習をしました。準備物等、ご協力いただきありがとうございました。

- 1、2年生…『第一大臼歯の大切さ』
- 3年生…『おやつを食べ方』
- 4年生…『自分の歯並びにあったみがき方』
- 5年生…『RD テスト・口腔状態の確認』
- 6年生…『歯肉炎の予防』

各学年それぞれ発達段階を考慮した内容で指導しましたが、おうちでの反応はどうでしたでしょうか？

歯みがきは、“時々“ではなく、”毎日“おこなうものです。朝ごはんや早ね・早起きと同じように、基本的な生活習慣のひとつとして身につけてもらいたいと考えています。

ご家庭でも、日々の声かけや、仕上げみがき、食事の内容の見直しなど、家族ぐるみで意識していただけるとありがたいです。



1年生はライオン^{しかえいせいしけんきゅうじょ}歯科衛生研究所の^{しかえいせいし}歯科衛生士さんによる指導がありました。

みんな、お話をとてもじょうずに聞いて、一生懸命みがいていました。

感想

これからは、はみがきをわすれずにしていきたいです。でこぼこしているところを、しっかりみがいていきたいです。(1年)

歯ブラシをちいさくごかすことをがんばる。むし歯をへらすために、きょうやたことをできるだけやる。(2年)

今日の夜、2本ずつ歯をあらって、むし歯^{おま}きをへらしたい。これからは甘い食べ物^{ぶつ}をへらして、歯をまもりたい。とくに、おとなの歯はむし歯にしない。(3年)

いつもは、10~20秒で終わらせているけど、3分ちかく毎日やれば、よごれはすぐおちることがわかったので、毎日やりたいです。(4年)



わたしは、歯を1本1本、ていねいにみがきたいなと思いました。奥歯がすごくいっぱいよごれていた^{おくほ}ので、奥歯をしっかりとあらいた^{おくほ}とおもいました。(5年)

- ・奥歯をしっかりとみがく。
- ・歯ブラシをしっかりと歯にあてる。
- ・5分間、しっかりとみがく。(6年)

