

ほけんだより 7月

令和5年7月3日
福岡小学校 保健室
※おうちの人といっしょにみてください。

7・8月の保健目標～夏を健康に過ごそう「熱中症に気をつけて」～

急にむし暑い日が多くなりました。そんな中でも、休み時間になると一目散に校庭へかけだす元気なみんなに、いつも笑顔をもらいます。中には、だるくなって保健室で休む子もいますが、授業をがんばったり、また休み時間に全力で遊んだり、いつもフルパワーでがんばっているからこそその来室がほとんどです。みんな、毎日よくがんばっています。夏休みまであと少し。しっかり食べて、いっぱい寝て、暑さに負けない体力をつけ、夏も元気に過ごしていきましょう！



夏をじょうずにのりきろう！

残り少ない1学期！
最後まで健康ですごせるかな？

熱中症の予防を！

天気の良い日に外で遊んでいて、気がつくともーっとなって…重症になると、いのちの危険が…！

冷えすぎに注意！

冷たいものの飲食は、夏バテのもとになります。また、部屋の温度調節にも注意が必要です。

生活リズムを守ろう！

かたよった食事やよふかしは、少しずつからだの調子をくるわせます。時間の使い方もう工夫しましょう。

キーワード

- ぼうし
- 水分
- ひかげで休けい

キーワード

- 冷たいものの飲食
- 冷房の温度調節 (外との温度差)

キーワード

- よふかし
- 食事のバランス
- テレビやゲームの時間

「気温」「湿度」「地面や建物などから出る熱」「風」を取り入れて、熱中症の危険度を判断する「温度」のこと。福小のサインを覚えよう！

WBGT (暑さ指数)	げんじゅうけいかい 嚴重警戒	あつ しすう 暑さ指数 28℃以上	きけん 危険	いじょう 31℃以上
		① 朝礼台に黄色い旗 ② 外あそび注意！		① 熱い旗 ② 外遊び禁止！！

は くち けんこうしゅうかん お 歯と口の健康週間を終えて…

- 歯みがきカレンダーは多くの方がごはんの後に歯をみがいて、きれいに色がぬれていました。特に、たくさん提出してくれたクラスは「2-2 30人」「3-1 30人」「5-1 30人」でした。
- おうちの人からみて、「自分から進んで歯をみがいていた」という人が多かったクラスは「6-2 12人」「6-1 9人」「3-1 8人」「5-2 8人」でした。これからも自分から進んで歯をみがき、きれいな歯で過ごしていきましょう。
- そして、歯みがきカレンダーと一緒に、「歯の標語」もたくさんの方が考えてくれました。ありがとうございました！歯の標語を考えた人の中から保健委員が選び、埼玉県歯科医師会「歯と口の標語」に次の10人の標語を応募しました。保健室前廊下にも掲示しています。

1-2 しづかこはる さん	まいにち ぴかぴか きれいな歯
2-2 もちづきりょうと さん	コツコツ みがいて けんこう貯金
2-3 せきやなつき さん	歯みがきは キレイキレイの ころがけ
3-1 にいじまあやみ さん	むし歯ゼロ みんなでやろう 歯みがきを
3-3 いけだはるま さん	食べたらね すぐ歯をみがこう やさしくね
4-2 おくはると さん	歯みがきで 心もみがこう ピカピカに
4-3 たかはしそら さん	歯ぶらしは お口の健康 守るため
5年あすの木 なかじまたいせい さん	あさひるよる みがけてピカリ きれいな歯
6-1 かどくらはほ さん	三分間 毎日歯みがき きれいな歯
6-3 たなかあんな さん	食べた後 すぐに歯みがき ピッカピカ



～おうちの方へ～

☆ 感染症について

6月は、様々な感染症が出ました。「ヘルパンギーナ」「マイコプラズマ肺炎」「インフルエンザ」「流行性耳下腺炎（おたふく）」「新型コロナウイルス感染症」です。すべて大きな流行には至りませんでした。コロナ禍以降、報告の種類としてはとても多い印象です。今後、夏に流行しやすい病気もあります。感染症の共通の予防は、「石けんによる手洗い」「換気」「規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）」です。学校でも、手洗い・換気には十分配慮していきます。ご家庭でも、規則正しい生活を心がけていただき、病気に負けない子ども達の身体づくりに、共に努めていきたいと思えます。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。ご家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

☆ 健康手帳の返却について

7月中旬に「健康手帳」を配布します。結果を確認してください。確認後、押印して、夏休み前までに提出してください。（結果についてご不明な点等ありましたら、保健室までご連絡ください。）

☆ 熱中症予防について

- 水筒（お茶か水、多め）、ハンカチ（手洗い用、汗ふき用の2枚以上）を必ず持たせてください。
- 冷感タオル、クールタオルの持参は可能ですが、自己管理をお願いします。