

# ほけんだより 7月

平成29年7月5日(水) 吉川市立旭小学校 保健室

7月になり、1学期も残り1か月をきりましたね。これからどんどん気温が高くなると、冷たいものを食べたり、エアコンのきいた部屋ですごしたりすることが多くなります。暑い夏ですが、思っている以上に体は冷えてしまっているかもしれません。お風呂はシャワーだけですませずに、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。

## 熱中症を予防しよう！

こまめに水分をとりましょう！

日常生活の中や軽い運動では、水や麦茶による水分補給がおすすめです。水筒は、毎日洗って清潔に！



体調が悪いときは、無理をしないことが大切です。かぜぎみではないですか？下りはしていませんか？毎朝必ず健康チェックをしましょう。



睡眠不足は体調をくずす原因になります。夜はぐっすり眠って体の疲れをとることが大切です。

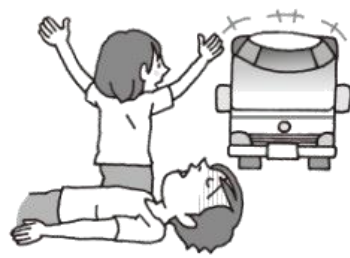
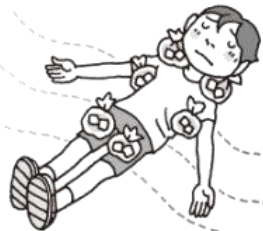


楽しい夏を元気にすごそう！



もしも熱中症でたおれたら・・・

できるだけ早く、涼しい場所で体を冷やします。意識がない場合や、自分で水分補給ができない場合はすぐに救急車をよびましょう！



## 保健委員会の発表がありました

6月13日の児童集会で、保健委員会の発表がありました。発表内容は、①保健委員の活動紹介②手洗いの大切さ③劇&クイズ「歯と口の健康」でした。自分たちでアイデアを出し合いながらたくさん練習し、がんばって発表することができました。



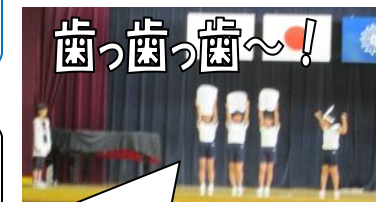
保健委員会では、水質検査や健康観察簿のチェック、トイレトペーパーや流しの石けんの点検などを行っています。



手あらいは、簡単で誰にでもでき、とても大切な取り組みです。流しには、使いやすい泡石けんもあります。必ず石けんで手を洗いましょう。



むし歯の原因になるミュータンス菌は、甘いもの大好き！歯みがきしないひと大好き！！むし歯にしちゃうよ～！



ちゃんと歯みがきをするんだよ！はっはっは～！

### ●おうちの方へ●

#### ○「健康カード」について 押印し、7月7日までにご提出ください

健康診断へのご協力ありがとうございました。「健康カード」には、4月から実施した健康診断の結果と身体計測の結果が載っています。ご確認ください。

※所見のあったお子さんには、すでに治療勧告書等で結果を通知しています。夏休み等を利用し、早めの受診をお願いします。

※健康カードに載っている「身長曲線・体重曲線」のご記入をお願いいたします。

※最後のページにある該当学年の「1学期」の欄に押印をして、7月7日までに担任へご提出ください。

#### ○咽頭結膜熱(プール熱)について

先日、学校薬剤師の先生より、プール熱が流行しているという情報をいただきました。プール熱の症状は目やに・なみだ目・まぶしがる・結膜の充血とむくみ・まぶたの発赤と腫れに加えて、のどの発赤・せき・鼻水などの風邪症状、38～40℃の発熱などです。夏にプールを介して流行することがありますが、プールだけではなく人から人へうつることも多くあります。感染力が強いため、**主要な症状がなくなった後、2日を経過するまで出席停止**となります。気になる症状があるときは、必ず受診してください。