



保健室

R8.7

狭山小学校

がつ

7月の

ほけんもくひょう

保健目標

ねっちゅうしょう

熱中症を

よぼう

予防しよう

6月は突然寒くなったり暑くなったりと、お腹の調子や体調を崩す児童が見られました。これからどんどん暑くなっていきます。熱中症にかからないよう、こまめな休憩や水分補給をいつも以上に心がけ暑さに体をならしていきましょう。

そしてもうすぐ夏休みですね。楽しい思い出ができるよう、けがや病気に気を付けて元気に過ごしましょう。

☆☆☆☆★おうちの方へ☆☆☆☆☆☆

○健康診断の結果・体力テストの結果について

1学期の健康診断がほとんど終わりました。6月中に、「健康診断の結果のお知らせ」を配付しました。また、体力テストの結果についても、7月中に配付されます。配付されたら、黄緑色の健康カードに貼り付け、ご家庭で保管をお願いいたします。

○水筒について

曇りの日でも湿度や温度が高い日には、頭痛や気持ち悪さを訴えて保健室にくる児童がみられます。体育や外遊び、一生懸命集中して受けた授業の後など、汗をかき水分が必要になります。水筒を用意し、もしも忘れた場合は、水道の水を飲むなど水分をとるように声をかけていたでけたらと思います。

【夏にはやる感染症】 休み時間に外で遊び、汗だくになって涼しい教室に入ると温度差で体を冷やし風邪をひいてしまったり、湿度も高いので食中毒などの病気に感染しやすい時期でもあります。夏にどんな感染症がはやるのかを知って、気をつけましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

出席停止

●症状

- ・38～39度ほどの発熱。
- ・のどの痛み。
- ・結膜炎。

●予防

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルは共有しない。

●対処法

- ・自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。



流行性角結膜炎（はやり目）

出席停止

●症状

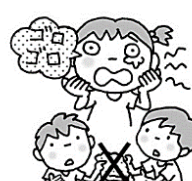
- ・結膜が充血する。
- ・目がかゆくなる。
- ・目がゴロゴロする。
- ・涙が多くなる。

●予防

- ・ほかの人とタオルを共有しない。

●対処法

- ・医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



ヘルパンギーナ

出席停止

●症状

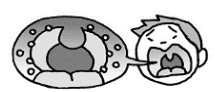
- ・38～40度の発熱。
- ・のどの痛み。
- ・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。

●予防

- ・手洗いをしっかりする。
- ・洗濯物は日光で乾かす。

●対処法

- ・特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



フッ化物洗口が始まります



埼玉県では、生涯にわたり歯と口の健康の保持増進を図るため、市内の小中学校で希望する児童を対象にフッ化物洗口をおこなうことになりました。

むし歯予防に効果のある“フッ化物”は、歯磨き粉に入っていたり、歯医者さんで歯にぬってもらったり、様々な形で利用されています。

学校でおこなうむし歯予防の方法の一つに、集団で週に一回フッ化物溶液でうがいをする方法があります。

学校で実施するメリットとしては、集団でおこなうため長い期間続けることができること、希望者の全児童が参加することができ、健康格差を縮小できることなどがあります。



学校歯科医

鈴木医師からのメッセージ

狭山小学校の皆さんが、フッ化物洗口を始められることになって、とても喜んでます。フッ化物洗口を続けることで、皆さんの歯の質を強くすることができ、その効果は大人になってからも期待できます。ぜひ真剣に取り組んでいただいて、一生 自分の歯で幸せに過ごしましょう！



《ペットボトル症候群を知っていますか？》

喉が渇いた時にみなさんは何を飲みますか？水・お茶・スポーツドリンク、どれでも OK ですが、スポーツドリンクやジュースは砂糖が多く入っていて、たくさん飲むと高血糖になります。すると、喉が渇き、だるさが出て、また飲みたくなります。それをくり返すと高血糖が続いてしまい、急性の糖尿病のようになることがあります。

《予防策》

- ① 清涼飲料水を1日2ℓ以上は飲まない
- ② 「麦茶」「水」「塩あめ」などがおすすめ！

大量に汗をかいたときは清涼飲料水も必要になります。上手に飲みましょう！

