



令和4年7月  
西郷小学校  
保健室

1学期も残り少なくなってきました。暑さが厳しくなっている今は体調を崩しやすい時期でもあります。この時期に注意してもらいたいのが「熱中症」です。新型コロナウイルス感染症もまだ収束はしていないので、熱中症対策と感染症対策を同時にする必要があります。登下校や外遊びなど外に出ているとき、体育の時間はマスクを外して、人と密接になる室内ではマスクをつける生活をし、熱中症対策、感染症対策どちらも頑張っていきましょう。

### 7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。休みの期間も「食事」「運動」「睡眠」をしっかり行い、規則正しい生活を送りましょう。おうちでも外に出るときは、熱中症対策、感染症対策をして出かけるようにしてくださいね。

### 夏を健康に過ごすためのコツ

季節のものを食べよう



好き嫌いせずに食べる。

お風呂に入ろう



しっかり休息する。

たっぷり寝よう



いっぱい笑おう



笑うと免疫力UP。

☆保護者の方へ☆

#### 病院受診のお願い

健康診断の結果、受診が必要な児童にはプリントを配布しています。病院を受診されて、学校までお知らせください。また、欠席等で健康診断が未受診の児童にもプリントを配布していますので、早めに受診されてください。学校医であれば、無料で受けることができます。病院に連絡をされてから受診をお願いします。ご協力よろしく申し上げます。

健康診断の結果を  
お知らせします

変化に注目!



# 夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?  
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!  
流水や濡れタオルを使ってみよう。  
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクツ!  
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!  
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?  
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!  
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

## 保健委員会による歯みがき集会をしました



6月17日に児童集会で、保健委員会による歯みがき集会を行いました。〇×クイズをだしたり、虫歯になる原因について説明をしたりしました。保健委員会の児童は、4月から6月にかけて委員会で、説明スライドやクイズ作成を自分たちで行って来ました。

また、6月4日から10日のはみがき週間ではみがきカレンダーを実施しています。土日の歯は磨けていないなど、自分の歯みがきの習慣について見つめ直すきっかけになったようです。

そして、6月には全学年歯科検診がありました。むし歯(C)むし歯になりかけの歯(CO)と言われた人もたくさんいました。治療が必要な人は早めに歯医者さんを受診しましょう。毎日丁寧な歯みがきを心がけ、歯と歯ぐきの健康を保っていきましょう。

