



神崎市立脊振小学校

ほけんだより

発行
7月8日
文責
保健室 石田

早くも7月になり、夏本番です。先月行われた家庭学習頑張りカードの「早寝早起朝ごはん」を見ると、毎日目標を達成している人もいて、感心しました。「体の丈夫なたくましい子（石の門の教え）」はよい生活習慣が支えてくれているのかもしれないですね。今後も続けましょう！ さあ夏休みまであと少し。みなさんが元気にすごせるよう、保健室も熱中症対策をしています。児童のみなさんも「水とう帽子をもっていく」「朝ごはんを食べる」など一緒にここがけていきましょう！

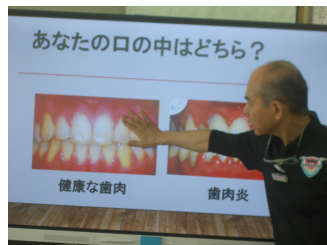
ブラッシングの練習をしました！ じょうずなはみがきできたかな？

6月19日(金)、学校医の中川先生によるブラッシング指導があり、むし歯や歯肉炎について学びました。前歯に染め出し液をつけて磨き残しチェックもしました。みんなブラシの使い方を工夫してきれいに磨くことができたようです。

【児童の感想】

「歯肉炎がなおるということをはじめて知った」
「きょねんも(染め出しを)やってきれいにできたけど、今年も真っ赤になっておどろいた」
「毛先を細かくうごかすことをがんばりたい」

この機会にご家庭でもお口の健康を話題にしていだけると幸いです。



こまかく
うごかそう！

←毛先が開いていると歯にあたりずらいので、交換しましょう！

7月のほけんもくひょう 夏を健康にすごそう。

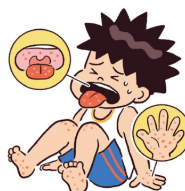
★熱中症の予防

- ①外で活動するときは、こまめに休けい・水分補給。(のどが渇く前にのみましょう。)
- ②睡眠・食事をしっかりとる。(特に朝ごはんは重要。)
- ③道具をうまく活用する。(帽子や汗ふきタオル、エアコンなど)

★夏に流行しやすい感染症 手足口病・ヘルパンギーナ
感染症は1年中起こるので、手洗いうがい、体調が悪い時は大人に知らせる。などを心掛けて対策しましょう！

・手足口病・・・手のひら足の裏、口の中に水泡ができる。水泡は小さい楕円で周りは赤く、中心は白い。熱は微熱が多い。

・ヘルパンギーナ 38～40℃の熱。口内炎ができ、痛みのため食事や水分が取れなくなるため、脱水をおこしやすい。



★虫さされ 【基本の手当て】

- ①水であらう。
- ②氷で冷やす。
- ③痛みが強かったり、赤みがひどい場合は早めに病院に行く。



かいたら、菌がはいってしまうので、かゆいけどがまん！

～健康診断結果について～

7月13日～の個人懇談で4月～の健康診断結果をまとめた一覧表を配布します。ご確認の上、治療が必要な方は夏休み中の受診をおすすめいたします。何かわかりにくい内容等ございましたら、保健室(右田)までご相談ください。よろしくお願いいたします。