

ほけんだより



令和6年7月1日
墨田区立菊川小学校
保健室 青木 香澄

太陽の日差しが強^{つよ}く汗^{あせ}ばむ季節^{きせつ}になってきました。汗^{あせ}は体^{からだ}の熱^{ねつ}を外^{そと}に逃^にがす役割^{やくわり}があります。しかし、運動^{うんどう}の後^{あと}などたくさん汗^{あせ}をかいた時^{とき}にそのままにしておくと、すずしい部屋^{へや}で体^{からだ}が冷^ひえすぎたり、においの原因^{げんいん}になったりしてしまいます。タオルやハンカチをもち歩き^も、汗^{あせ}をかいたときはしっかりとふきましょう。



は しどう じっし 歯みがき指導を実施しました

6月21日（金）に学校歯科医の丸山先生と歯科衛生士みなさんにむし歯予防や歯のみがき方について教えていただきました。

2・3年生

動物の歯と食べものの関係や、口の中の細菌が実際に動いている映像を見せてもらいました。「むし歯予防大作戦」についても詳しく教えてもらい、じぶんにできるむし歯予防について学びました。



<むし歯予防大作戦>

- ・はみがき
- ・規則正しい生活
- ・歯によいたべもの（甘いものに注意）
- ・歯によい食べ方



4年生

歯を染め出し液で赤く染めて、歯みがきの実践練習に挑戦しました。「歯並びがでこぼこしている部分がかみがけていないな・・・」「小さくブラシを動かしたらきれいになった！」など、鏡でみがきのこした部分を確認しながら工夫して上手にみがくことができました。



歯みがきを始めて、クラス全員の歯がきれいになるまでに2分30秒かかりました。



歯みがき・食事・生活リズムなど、学んだことをぜひ毎日の生活に生かしていきましょう。なお、1・5・6年生の歯みがき指導は1月に予定しています。

なつ げんき
夏を元気にすごそう

すいみん
睡眠をしっかり取る



つか 疲れを 次の日に持ち
こ 越さないように ゆっく
やす り休もう。

かる うんどう あせ なが
軽い運動で汗を流す

うんどう 運動をして汗をかきやすい
からだづくりをしよう。湯船に
つかるのもおすすめ。



ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防する

せいかつしゅうかん
生活習慣

しよくじ
バランスのいい食事をする



ごはん にく さかな やさい
ご飯・肉・魚・野菜
たまご など栄養バランスの
えいようばらんす
よい食事をとろう。

まえ すいぶんほきゆう
のどがかわく前に水分補給をする

のどがかわいて
いるときは、すでに体は
すいぶんほきゆう
水分不足。こまめに水分
ほきゆう
補給をしよう。



保護者の皆様へ

夏に多い子供の感染症

疑わしい症状が見られた時は、医療機関を受診してください。

熱がなく、喉や口の中の
水疱が治まり、普段の食事
ができれば登校可能

手足口病

口の中や手足などに
発疹が出ます。
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、
のどに小さな水疱が
たくさんできます。



主症状が消失した後、
2日経過するまで出席停止

咽頭結膜熱
(プール熱)

39℃前後の高熱が出て、
のどが痛くなり、
目が充血します。



東京都では6月中旬に手足口病が2年ぶりに警報基準値を超え、大きな流行となっています。手足口病・ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱は、特別な治療法やワクチンがなく、こまめな手洗いや、咳エチケットが感染予防策として大切です。

◆発熱・長引く風邪にもご注意ください◆

本校では5月末から6月末にかけてマイコプラズマ肺炎の感染報告が数件ありました。この感染症は「発熱後3～5日経過してから咳症状が出現し、解熱後も咳が長引く」のが特徴です。咳がなかなか治まらない場合は、医療機関を受診してください。