



令和4年7月1日
墨田区立菊川小学校
保健室 安掛祐実

もうすぐ夏休みになります。今年も引き続き、暑い中、常時マスクを着用した状態で過ごすため、「マスク焼け」や「マスク熱中症」などに注意が必要です。こまめな水分補給や、正しいマスクのつけはずしを行い、暑い季節の過ごし方を工夫しましょう。また、6月から水泳学習が始まりました。水泳の授業中に体調不良等にならないためにも、日頃から規則正しい生活を行うことが大切です。もし、体調が悪くなったときには、無理をせず、お家でゆっくりと休みましょう。



熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る（のどが渇く前に）



体調が悪いときには無理をせず休む

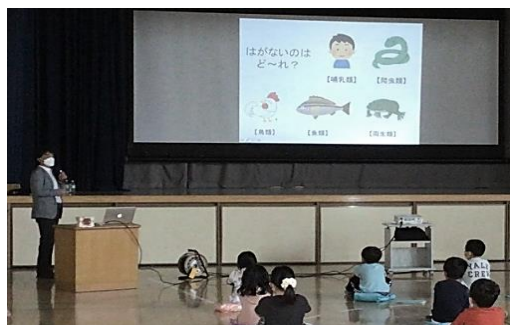


しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく



2~4年生を対象に歯の講話を行いました

6月14日（火）に学校歯科医の丸山先生と歯科衛生士の方に、いろいろな動物の歯の形と食べているものの関係についてや、むし歯予防大作戦（自分でできること）について4つの方法（①歯みがき、②規則正しい生活、③歯によい食べ物・甘いものに注意、④歯によい食べ方）を教えていただきました。講話後の給食では、歯によい食べ方である正しい姿勢を心がけている児童が多かったです。これからも、むし歯予防大作戦を実践して、きれいな歯を保ちましょう。また、むし歯の予防をする他に、むし歯や歯肉炎などが見つかったときには、歯医者さんへ行き、治療することも大切です。ぜひ、夏休みをつかって、治療を進めましょう。



健康カードをお返しします

4月から実施していた健康診断が6月をもちまして全項目終了しました。検診の結果をまとめた黄緑色の「健康カード」を配布します。内容を確認・押印の上、期日までに担任へご返却ください。なお、「健康カード」には健康診断で指摘があった症状が記載されています。医療機関では異常がみられなかった場合にも、疾病名などが記載されます。

カード配布日・・・7月4日（月） 回収締切・・・7月11日（月）

手足の発疹、喉の痛みにご注意ください

夏に流行する感染症には、手足の発疹や喉の痛み等の症状が出るものがあります。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。

<p>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</p>	<p>手足口病</p>	<p>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。</p>	
<p>主症状が消失した後、2日経過するまで出席停止</p>	<p>ヘルパンギーナ</p>	<p>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。</p>	
<p>主症状が消失した後、2日経過するまで出席停止</p>	<p>咽頭結膜熱（プール熱）</p>	<p>39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。</p>	

なつやすみもけんこうに!

<p>な おしておこう 調子や具合のよくないところ</p>	<p>つ めたいもの あっさりしたものばかり食べてない？</p>	<p>や りすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて</p>	<p>す いぶんを こまめにとって熱中症予防</p>	<p>み ださない 生活リズムはいつもどおりで</p>
<p>むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。</p>	<p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。</p>	<p>あせ汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p>やすあいた 休みの間も、はやねはやおきを心がけよう。</p>