

ほけんだより 7月

かつ ほけんもくひょう
7月の保健目標
なつ げんき
夏を元気にすごそう!

東大成小学校保健室

毎日暑い日が続いています。7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつくものを食べて、夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べものはたくさんあります。なんでもよく食べて栄養を摂って、元気に夏を乗り切りましょう。また、少しバテ気味の際は、よく噛んで食べるようにすると胃腸に優しいです。

保健委員会で作成しています。
朝と夜の食事の後、1日2回は必ずみがくことが目標です。しっかりみがいてくださいね。

は 夏休みの... 歯みがきカレンダー

7月22日(土)~8月28日(月) 38日間◆提出は8/29(火)

歯みがきカレンダーは、「歯の健康ファイル」に貼ってあります。長い夏休みは、油断をすると新しいむし歯があつという間に増えます。むし歯は生活習慣病です。不規則になりがちな生活リズムも見直してください。

食後に歯を
みがいていない



快適で活動しやすいなか、
酸性の環境がよいんだよね。

食べ物をよく
かんでいない



だ液が少ないうから、
洗い流されなくて「リッキー」

お菓子を
よく食べる



大好きな糖分がいつばい！
酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

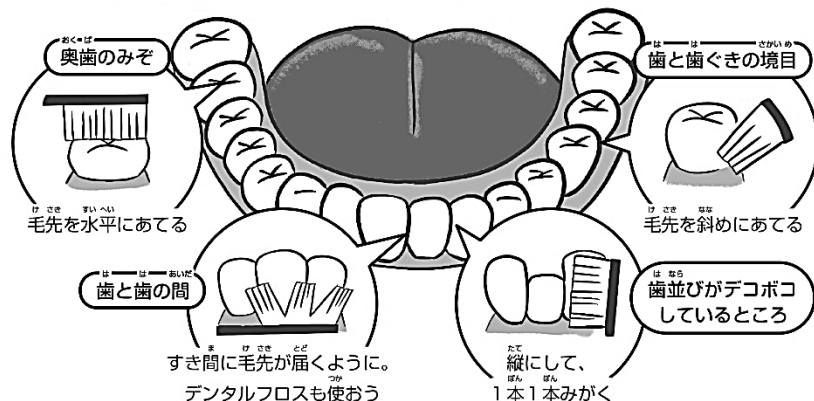
歯科健診の結果、受診のお知らせをした人は193人、観察のおすすめをした人は206人でした。

学校歯科医の先生からも、「歯がよごれている児童が多かった」とお話がありました。歯垢や歯肉に炎症が見られる人、永久歯のCO（初期むし歯）も多くみられたので、むし歯に進まないようにしっかりブラッシングして、予防しましょう。5年生は、13日に学校歯科巡回指導で歯周病予防とブラッシングの学習を行います。

むし歯や歯周病を予防するためには、歯みがきの習慣と歯ブラシの使い方が大切です。毎日忘れずに歯ブラシとコップを持ってきてください。一生使う自分の歯を大切に守っていきましょう。

6月の歯みがきテストの結果から（歯ブラシの毛先の使い方を確認しましょう）

みがかしやす場所とみがき方



毎日シャカシャカ、歯みがきチェック！

- 食事の後に歯みがきをしている。
- 歯ブラシを持つときは「エンピツ持ち」をしている。
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている。
- みがかしやす場所もみがけている。
- みがいた後は鏡でチェックしている。

歯のみがき方は「歯の健康ファイル」に載っています。夏休みに持ち帰るので、確認してみがいてね。

危険!
熱中症が
起りやすい
3条件

か
ら
だ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態 (下痢など)

行
動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとって いない

環
境

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



熱中症に注意!
水分補給を



- のどがかわく前に飲む
- 運動中もこまめに飲む
- 朝起きたときに飲む
- 寝る前に飲む

7・8・9月の保健行事予定

●第1回学校保健委員会
 7月11日(火) 13時30分～

今回は、児童保健委員会の発表や健康診断・新体力テストの結果報告等と併せて、学校薬剤師の黒須先生による「学校環境衛生検査および夏の健康について」講話があります。学校薬剤師さんは、薬についての専門家、児童の健康のために様々な検査等を行っています。今回は、熱中症予防や補水の摂り方など、専門的なお話を伺います。お誘いあわせの上、ぜひ御参加ください。

●学校歯科巡回指導
 7月13日(木) 5年生
 歯ブラシとコップを持って来てください。

●発育測定
 8月30日(水) 5・6年生
 8月31日(木) 3・4年生
 9月1日(金) 1・2年生・たんぼぼ学級
 測定時は「すこやか」を使用し、体育着で実施します。髪を結わいている場合は、低い位置で束ねて来てください。

保護者の方へ (発熱や腹痛での欠席が増えています)

暑い日が続いています。プールや熱中症対策などはもちろん、学校生活でもマスクを外しているのが普通の生活になってきつつあります。この夏は、のどの痛みや発熱、咳といった症状の夏かぜやお腹症状の見られる胃腸炎による欠席や早退が目立っています。登校前はお子さんの健康観察をお願いします。

本校では、始業前の欠席連絡は「令和5年度回答フォーム」を使用しています。昨年度のフォームに入力されるケースがまだ見られますので、御確認ください。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎等は出席停止扱いになりますので、主治医より診断を受けた場合は、学校まで御連絡ください。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱(プール熱)

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
 家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

令和5年度版
 回答フォーム



「すこやか」をお渡しします。お子さんの成長の様子や新体力テストの結果を確認してください。

発育測定の身長・体重の結果は、右側のグラフに記入して、成長の様子を確認してください。急に増えたり、減ったりしている場合は、観察が必要です。視力の検査結果も記載しています。むし歯や視力異常について、まだ受診していない場合は、この夏休みを利用して検査や治療を受けてください。**永久歯のむし歯**については、できるだけ早く受診してください。2学期始まってすぐに、治療状況の調査を予定しています。

なお、受診結果については、健康管理に活用しますので、医師の証明を受けて、学校(担任)に提出してください。眼科の受診証明は、保護者名を記入し提出してください。御協力をお願いします。