7がつ ほけんだより

2017年7月18日発行
閖上小学校　保健室

もうすぐ夏休みです。

１学期があと２日，もうすぐ夏休みです。勉強でもスポーツでも，その他のことでも，好きなことに打ち込める貴重な時間になるでしょう。生活リズムに気を付けて，「いつの間にか終わっちゃった…」とならないように何か自分で目標を立てて，ステキな夏休みを過ごしてください。

保護者の方へ

チャレンジはみがき・はみがきカレンダーありがとうございました。

ご協力いただきありがとうございました。

◆保護者の方からは「こんなにみがけていないとは思っていなかった。」「はみがきを見直す良い機会になった。」などの声が聞かれました。

◆学校では，給食後約３分間，保健委員会が作成した歯みがきＣＤを使って歯みがきをしています。

◆歯科受診の報告書も続々と届けられています。ありがとうございます。

現在，閖上小学校ではむし歯ゼロの人の割合が６８．５％になりました（４月は６０．３％）。夏休みの間に受診されましたら，２学期始めに受診報告書をお届けください。

２年生:毎日担任の先生と一緒に歯磨きをしています。磨き方もとても上手になりました。

４年生：１～４年生はみがきの勉強をしました。４年生の担任の先生は、なんと今まで一度もむし歯になったことがないそうです。すばらしいですね！秘訣は「めんどくさがらずに必ず歯みがきをすること」だそうです。

夏に流行(はや)る!! ３つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に２～３mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

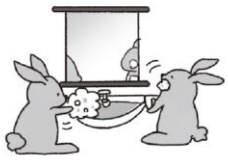
咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどがまっ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりとって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



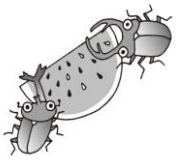
現在，閖上小学校では，感染症の報告はありません。ほとんどの人が毎日元気に学校に来ています。

宮城県全体では，感染性胃腸炎や手足口病，溶連菌感染症等が見られるようですが，これから夏にかけて咽頭結膜熱（左記）や流行性角結膜炎などの原因になる**アデノウイルスによる感染症**に注意が必要です。

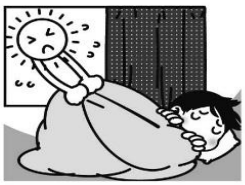
予防は**手あらい・うがい**です。（宮城県結核感染症情報センターＨＰより）

夏休みの生活

健康に安全にすごそうね。



早寝・早起きを心がけましょう



長い夏休みには、生活リズムが崩れがちです。朝遅くまで眠っていられるからといって、夜ふかしをしていると、睡眠のリズムが狂ってしまいます。「早く寝て、しっかり睡眠をとり、朝決まった時間に起きる」という規則的な生活が、毎日を健康に過ごすポイントです。

寝不足や不規則な生活をすると…

からだ

生活習慣病、
午前中の低体温など

あたま

記憶力の低下、
意欲の低下など

こころ

イライラする、
無表情になるなど

夏休みの間に、「夜型の生活」に慣れてしまっていると、いざ新学期が始まったときに、生体リズムが乱れてしまっていて、学校の始まる時間に起床することが難しい状態になります。

無理に起きても、午前中は低体温や意欲の低下などで、学校生活をスムーズに送れない可能性もでてきます。

朝のひと工夫で、目覚めを快適に！

カーテンを開けて、光や風を入れましょう。

水で顔を洗いましょう。頭がすっきりします。

梅雨明け前とは思えないくらい，暑い日が続いていますね。熱中症予防のために，①３０分に１回の水分補給②なるべく薄着ですごす③外ではぼうしをかぶるなどに気を付けて夏を元気に過ごしましょう。
２学期に，元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

保護者の方へ

プールの時には・・・・

絆創膏やガーゼ等を貼って入れません。最近，**「きずパワーパッド」などの創傷被覆材を貼っての入水**について何件か問い合わせがありました。確かに，防水性に優れていますが，一部分でもはがれるとそこから細菌感染の危険もあり，学校では他の児童との体の接触などによりはがれる可能性もあります。そこで，本校では，**きずパワーパッド等を貼っての入水は不可**としたいと思います。夏休みのプールの際にも，ご留意いただきますようお願いします。また，夏休み中に学校に来る場合には，水分補給のための水筒も必ず持たせてください。