

ほけんだより 7月

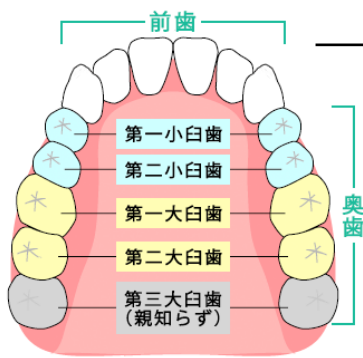
令和6年7月1日
明戸小学校保健室

暑い日が増え、熱中症への注意が必要な日が多くなりました。
暑い日はたくさん汗をかくので、いつも以上に体力を使い、疲れやすくなります。
1日3食しっかり食べ、十分な睡眠時間を確保しましょう。また、のどがかわく
前のこまめな水分補給も大切です。
夏休みまであと少しです。1学期最後まで元気にがんばりましょう。



あけとしょうがっこう し かけんしん けっか 明戸小学校 歯科健診の結果

6月6日に歯科健診が行われました。
明戸小学校のみなさんはきれいに歯みがきできていたでしょうか？



むし歯ゼロ 88 人
前歯のむし歯 12 本
奥歯のむし歯 109 本

むし歯ゼロだったみなさん
はこの調子で歯みがきを頑張り
ましょう！

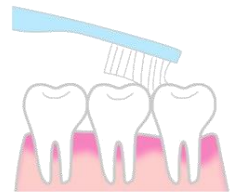
奥歯は、溝がたくさんあり、磨
きづらいため前歯に比べ、むし歯
が多くなっていました。

意識して丁寧に磨きましょう。

奥歯を磨くときのポイント

○奥歯の奥も忘れずに磨きましょう。歯ブラシのつま先を使って磨きます。

○奥歯のでこぼこを磨くときにはいろいろな方向から磨きましょう。



風邪やすり傷は、時間が経つと自然に治りますが、むし歯は放っておくと悪くなってしまいます。
むし歯のあった人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

◆◆◆おうちの方へ◆◆◆

今年度の定期健康診断もすべて無事に終了しました。
事前のアンケートなどのご協力ありがとうございました。
受診のお勧めがあった場合には、早めの受診と受診報告書のご提出をお願いいたします。

なつかぜ ちゅうい 夏風邪に注意!

この季節は夏風邪という、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱、りんご病などの感染症が流行します。インフルエンザやコロナウイルス感染症の予防と同じで、手洗いうがいなどの感染症対策をしっかりとおこなうことで防ぐことができます。

同じタオルを使うとうつってしまうこともあるので、特にプールなどは、お友達とタオルの貸し借りはしないようにしましょう。

また、せきやくしゃみができるときにはマスクをするなど、ほかの人にうつさないように気を付けましょう。

ヘルパンギーナ

【症状】

- 急な発熱(38度以上)
- のどが赤く腫れる
- のどや口のまわりに発疹



手足口病

【症状】


- 手足や口に発疹
- 腹痛・下痢
- 発熱



咽頭結膜熱(プール熱)






【症状】

- 急な高熱(38度以上)
- のどの痛み
- 目の充血(白目が赤くなる)



あつちゅうしゅう 熱中症に気をつけよう

熱中症予防には暑さ指数(WBGT)というものがあります。気温に加えて、湿度や太陽の光の強さからなる指数です。暑さ指数が高いほど熱中症の危険性が高いです。ただし、暑さ指数が低い場合でも、こまめな水分補給は必要です。休み時間や下校時など外に行くときには確認してみましょう。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	 特別な場合以外は運動を中止する。
31℃~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)	 激しい運動や持久走など、体温が上がりやすい運動は避ける。10分~20分おきに休けいをとる。水分・塩分補給をする。
28℃~31℃	25℃~28℃	警戒(積極的に休息)	 積極的に休けいをとる。水分・塩分補給をする。激しい運動は、30分おきに休けいをとる。
24℃~28℃	21℃~25℃	注意(積極的に水分補給)	 運動の合間に積極的に水分・塩分補給をする。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(水分補給は必要)	 熱中症の危険は少ないが、水分・塩分補給は必要。

児童玄関の黒板に掲示しています。全部で5段階です。

