

保健だより 7月

六ツ美中部小学校

保健室

2013年7月

夏の病気に気をつけよう！



① せいかつな生活をこころがけよう！

◎手をあらおう！

保健委員会活動で、教室の前の手洗い場をきれいにしました。手洗い場は、手を洗うだけでなく、うがいやはみがき、汗をかいた時に顔を洗うなど、せいかつな生活をおくるために、大切な場所です。手洗い場が汚いと手を洗ったり、はみがきをしたりするのも嫌な気持ちになりますよね。手洗い場も、自分の体もきれいにしよう心がけましょう。

手を洗うと、冷たくて気持ちいいよ！

夏こそ、しっかり手をあらいましょう！

手をあわないと・・・お腹が痛くなる。頭が痛くなる。目やにが出る。気持ちが悪くなる。うがいをしないと・・・かぜをひきやすいため、のどやお腹、頭が痛くなるなど・・・

はみがきをしないと・・・むし歯になる。歯肉の病気になる。息が臭くなるなど・・・

汗をあらわないと・・・湿疹ができる。目やにが出る。けがをした所にバイキンが入るなど。

◎毎日、お風呂に入ろう。

◎頭 ジラミに気をつけよう！



毎日、シャンプーをしている子の頭にも、タオルやぼうしを、人にかしたり、かりたりすることで、うつることがあります。時々、髪の毛の間をチェックすることが大切です。

←写真は、頭ジラミの卵です。卵の中に幼虫の目が2つはっきりあります。

②下着のシャツをきよう!

7月になりましたが、天気によっては気温が30度以下の日もあります。そんな日に、真夏の夏休みと同じ服装で学校に来て、体調が悪いと保健室に来る子がいます。「暑いから下着のシャツは着ない。」は、夏休みだけにしましょう。子供は、体温調節が大人のようにできません。わきが大きくあいた服や、ウエストにしまりのないワンピースのような服装を、下着のシャツなしで着ると、体温を必要以上に放出してしまい、体調不良になりやすいです。

けんこう てちょう かえ 健康手帳をお返しします

4月から行ってきました定期健康診断の結果と、5月に行いました体力テストの結果等が記載されています。最後のページに保護者印を押し、担任に提出してください。受診報告書を学校に提出した項目には、済のゴム印が押されています。(7月1日現在の記録です)

むし歯を治していない子 40人

むし歯を治している子	
1年	9人
2年	9人
3年	5人
4年	11人
5年	5人
6年	1人
合計	

低学年の子に、むし歯を治していない子がとても多くいます。

乳歯のむし歯は、永久歯に良くない影響をあたえます

一日も早く、できれば夏休み前に、

一度歯医者さんに行きましょう。

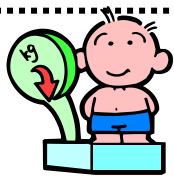
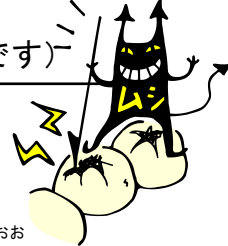
ほとんどの子は、すでにむし歯を治しています。

最近の傾向として、むし歯がある子の方が少ないです。

6の2は、全員治療を完了し、むし歯ゼロです。

まだ、むし歯を治していない人には、もう一度ピンク色の

「受診のすすめ」を配ります。早く歯医者に行きましょう。



体重のふえすぎに気をつけよう!



夏休みは、体重が急増する傾向にあります。ジュースの飲み過ぎに気をつけ、適度に運動

するようにしましょう。肥満度20%以上の子(学年に1~2名)は、「体重のふえすぎに

気をつけよう」のゴム印を健康手帳に押しました。ご家庭で気をつけるようにしてください。