

ほけんだより 7月号



平成30年度 春日部市立正善小学校

いよいよ梅雨も終わり、あついあつい夏のはじまりですね。今年の夏は例年より暑く、残暑もきびしいということです。そんな夏を元気に過ごせるように、早寝・早起き・朝ご飯で体の調子をととのえるのはもちろん、冷たいジュースやアイスクリームのとりすぎには注意しましょう。

暑い日・じめじめした日は要注意！熱中症に気をつけて！

外でするスポーツや遊びの時はもちろん、部屋の中でも熱中症は起こります。しっかり予防して、暑い日も元気に過ごしましょう。

熱中症にならないために

無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩 	水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給 	規則正しい生活をして体調を整える 	体調の優れない日やケガをしたときは運動しない
--------------------------------	---------------------------	----------------------	----------------------------

※もし具合が悪くなったらすぐに風通しのよい日かげで休んで先生に知らせてください。

熱中症の応急手当

☆めまい・脱力感などあるが、意識がしっかりしている ↓

涼しい場所へ移動

衣服をゆるめ、水分補給（スポーツドリンクや薄い食塩水）。吐き気などで水分がとれない場合はすぐに病院へ。それ以外でも、落ち着いたら念のため病院へ。



☆体温が高い・応答が鈍い・言動がおかしい ↓

すぐに119番！

重症と思われるので、救急車を待つ間、涼しいところに運んで体温を下げる手当をする。氷嚢があれば首、脇の下、そけい部を冷やしたり、水を霧状に吹きかけ、あおぐ。



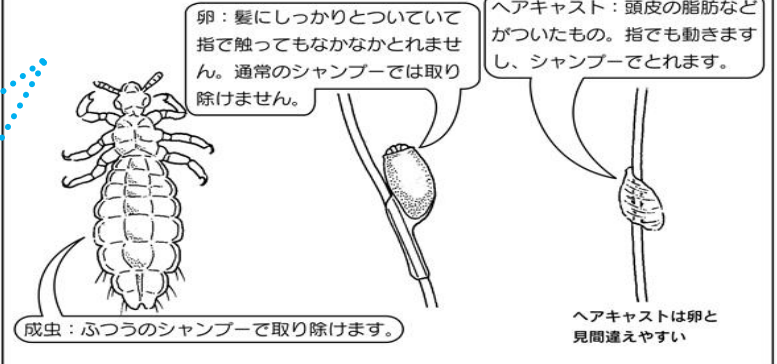
あたまじらみに

ご注意ください

6月のほけんだよりでもお願いしましたが、お子様の頭髪を毎日見ていただき、心配な場合は病院（皮膚科）で診てもらってください。ご理解ご協力をお願いします。

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミヤカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。



歯科健康ポスター・標語

みなさんそれぞれ素晴らしい作品を出してくれました。代表で春日部市に作品を出品する人を紹介します。他のみなさんの作品は、保健室前に掲示しました。

- 標語 4年2組 谷 昊龍 さん 「むし歯ゼロ まいにちみがく たからの歯」
6年1組 古橋 美奈さん 「歯の命 守りぬくのは 自分自身」



4年2組 新井 花梨さん



4年2組 清水 衣菜里さん

ステキな作品ですね！



正善小には、むし歯の児童が**79人**います。（7月5日現在）むし歯は放っておいても自然に治ることはなく、全身の病気につながっているので注意しなければならない病気です。必ず歯医者さんを受診してください。歯医者さんの予約を済ませたご家庭は、学校にお知らせください。

乳歯のむし歯も重大問題

 かみにくいので、食事がおいしくなくなる	 永久歯の形や歯並びが悪くなる	 生えてくる永久歯もむし歯になりやすくなる	 発音がうまくできない	 口の中に菌がいるので病気にかかりやすくなる
-------------------------	--------------------	--------------------------	----------------	---------------------------

裏面もみてください。

正善小学校 身体計測平均

学年	男 子		女 子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1	116.9	21.3	113.3	20.6
2	123.2	25.9	120.2	22.6
3	128.3	27.3	127.1	27.5
4	136.2	34.3	132.6	30.3
5	137.8	33.9	140.0	33.8
6	144.2	38.1	144.9	38.0

夏休み中の学校の水道水について

夏休み中は、水道の使用頻度が少なく正常に循環されていないため、学校の水道水は（外にある水道も）飲めません。外の各水道にはそのことを表示します。

9月からは、学校の水道を通常と同様に（飲み水として使えるように）準備しておきます。

光化学スモッグってなあに？



光化学スモッグとは、「空気が汚れているので、体の調子に気をつけてください。」ということです。光化学スモッグ注意報が発令されている場合は、黄色の旗を掲揚塔に掲げます。

- ① 普段から睡眠をたっぷりとり、朝食を必ず食べましょう。
- ② とくにぜんそく、心臓病、アレルギーのある人や体調の悪い人は、光化学スモッグ注意報が発令しているときには、あまり外に出ないようにしましょう。
- ③ 目の痛みやのどの痛みがあるときは、水で洗ったり、うがいをしたりしましょう。

光化学スモッグ被害の手当

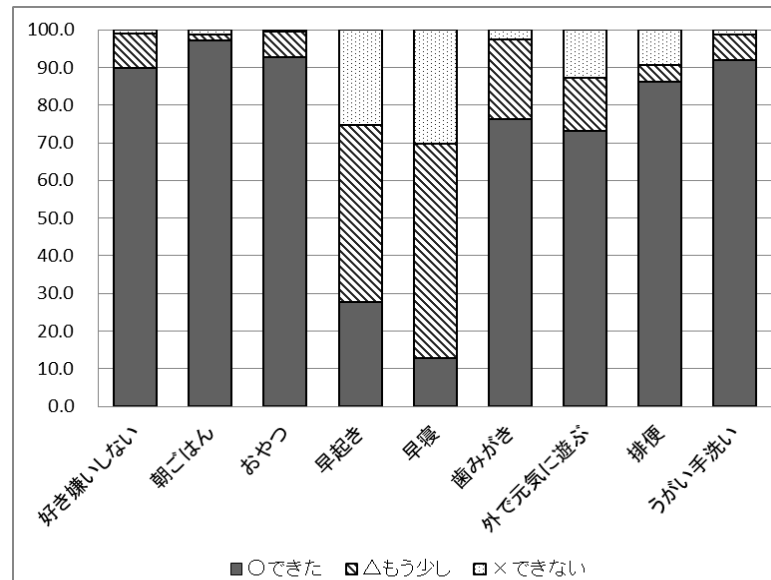


けんこうカードは確認・押印後学校へお戻しください。

学級担任から健康診断の結果を記入した「けんこうカード」を配布しています。内容をご覧になりましたら、保護者印を押していただき、夏休み前に学校へ提出してください。

この「けんこうカード」は、学校での健康診断の結果をご家庭に連絡するために使用しています。むし歯の治療済や視力・聴力・内科・眼科等の受診結果については、学校では記入しませんのでご了承ください。記録しておきたい場合は、「けんこうカード」の空欄の部分に保護者の方がメモされても結構です。

けんこうつみたてカード全校集計



- 《早起き》
 ○・・・6時～6時30分未満
 △・・・6時30分～7時未満
 ×・・・7時以降
- 《早寝》
 ○・・・8時～9時未満
 △・・・9時～10時未満
 ×・・・10時以降

けんこうつみたてカードを5月に実施しました。

学年が上がるにつれて、寝る時間が遅い傾向にあります。高学年は朝自分で起きられる子がたくさんいました。

朝ごはんをしっかり食べている子は腸の動きもよく快便です。

お子様の健康管理を引き続きよろしくお願ひします。