

ほけんだより 7月号

2024. 7. 22
川崎市立西丸子小学校
保健室 No.5

7月に入ってから、気温がぐんと上がってきました。この時期は急な暑さに慣れていないために調子を崩しやすくなっています。体調管理や水分補給に注意して、熱中症にならないように気をつけてください。楽しい夏休みにするために、安全に気をつけて健康に過ごしましょう。

歯みがき指導では各学年の口腔状態に合わせて指導しました。1年生は『はをたいせつにしよう』、2年生は『みがきのこしの多い部分』、3年生は『きれいにみがこう～歯ブラシの上手な使い方～』、4年生は『歯と自分をみがこう』、5年生は『元気な歯肉になろう』、6年生は『歯と歯肉のけんこうを考えてみがこう』です。

乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期である小学生の頃は、生え変わったばかりの永久歯がむし歯になりやすい時でもあります。また歯肉炎などの歯周疾患は、すでに子どもの口の中でも始まっています。これからも引き続き歯みがき習慣の定着とさらなる生活習慣の向上をめざしていきたいと思っています。

保健委員会の児童が毎月『歯みがきカレンダー』を作成し配付していますので、夏休み中にもぜひ活用してください。

もうすぐ夏休み！
けんこうな生活のために



夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

- 休み中も早ね・早起きをつづける
- 3度の食事をしっかり
- 冷たいもののとりすぎに注意
- 湯船につかる
- おてつだいや運動でからだを動かす
- 汗をかいたらこまめにふく・着がえる

～健康診断結果と夏休みの生活について～

夏休みがはじまります。遊びはもちろん、勉強や運動など、いろいろ計画を立てていることと思います。健康診断の結果一覧を「ゆうびん袋」に入れて配布しました。受診・再検査の必要があるお子さんにはすでにお知らせを渡しております。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

前回（昨年度）の結果と比べて何か変わったことや気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にもあらためて注目しお子さんと一緒に考えるきっかけにしてください。

夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子をくずしたり、体力が落ちてケガをしまったりすることもあるようです。「体調管理」の面からも、しっかり意識しながら過ごしていただければと思います。

健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

夏の三大感染症 夏も手洗いで感染症予防!

- ★手足口病・・・口の中や手足に発疹がでる。熱が出ることも。
- ★ヘルパンギーナ・・・高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。
- ★咽頭結膜熱・・・高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。