

ほけんだより

前特 2019/7/17

★7月の保健目標★

暑さに負けず元気に過ごそう



林間学校、宿泊学習が終了し、1学期もあとわずかとなりました。夏とは思えない涼しい日が続いていますが、子どもたちは元気に過ごしています。規則正しい生活で体調を整え、元気な締めくくりをしましょう。！！

☆*:::*☆*:::****歯みがき指導から**☆*:::*☆*:::*



6月から始まった、歯みがき指導。お話をよく聞いて、いやがらずに染め出し検査を受けられる人が多いです。鏡で汚れを確認して、歯をみがいたり、みがいてもらったり。みがきにくい場所も声かけをすると工夫して（横みがき・縦みがき）みがくことができる人もいます。

仕上げみがきをしていただいているお家が多く、歯科校医さんから口の中の状態が良くなっているとほめていただきました。学年が進んでもなかなか一人できれいにみがくのは難しいため、歯の健康保持とスキンシップをかねておうちの方の仕上げみがき、特に寝る前の歯みがきをぜひ続けていただきたいと思います。

歯ブラシをかねてしまい、毛先が開いてしまっている人がいましたが、新しい歯ブラシを用意しても、かむとすぐに使えなくなってしまうようです。子ども用の歯ブラシと仕上げ用の歯ブラシの2本を用意していただき使い分けるようにするといいと思います。



☆*:::*☆*:::***健康観察カードについて**☆*:::*☆*:::*

プール遊びがある日は、念入りに健康観察を！

・爪は切っていますか？

・熱はありませんか？



・せきをしていませんか？

・病気にかかっている様子はありますか？

病気によっては、プールに入ると悪化するものもあるので、気になることがある場合は、かかりつけの医師と相談してください。

他にも、子どもの様子で何か気づいたときはお知らせください。

プール指導が始まり、子どもたちは、プールを楽しんでいます。

毎日の水泳指導の参加の可否は、「健康観察カード」（黄色のカード）で判断します。毎朝の検温・健康観察を行い必ず毎日記入・提出していただけますようお願いいたします。体温およびプール欄の○×の記入漏れがみられます。ご注意ください。なお、下痢症状・とびひがある時には

プールにはいることはできません。

～夏を元気に過ごすために～

☆熱中症に注意！

これから熱中症が心配される季節です。特に体温調節、水分摂取が苦手なお子さんは注意が必要です。予防の第一は規則正しい生活！！十分な睡眠と食事をとりましょう。水分摂取が苦手な場合には、食事の中で水分がとれるよう工夫しましょう。

☆夏の感染症に注意！

夏かぜの一種、ヘルパンギーナや咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病などが心配な時季です。これらは、飛沫・接触・糞口により感染するため、予防のためには正しい手洗いと、便の適切な処理が重要です。冬の寒い時期と違い、抵抗なく水に触れられる季節です。おうちでもぜひ、外出後、排便後、食事の前の手洗いの習慣づけをお願いします。

全国的に手足口病が流行しています。群馬県内、前橋市内でも、**手足口病が急増中**です。手・足・口の中・くちびるにできる小さい水疱性の発しんと発熱が主な症状です。体調に変化があった場合には、早めに受診するようお願いします。

夏でも大切！手洗いで予防

☑夏かぜ予防



☑食中毒予防



☑プールでの感染症予防



手洗いでと聞くと、冬期のかぜ・インフルエンザ予防のイメージから、「夏はそれほど熱心にしなくてもよい」と誤解するかもしれません。でも、実際は夏でも多くの感染症の予防法として、普段の生活の中で実行してほしいのです。

「石けんをつける」「流水で」「洗い残しがないように」などの注意点は共通です。熱中症だけでなく、感染症の対策もお忘れなく！



お知らせ

☆屈折検査について

希望された方には、検査の日程の通知を配付しました。万一、希望したのに通知が届いていない等ありましたら、養護教諭まで早めにお知らせください。

☆「定期健康診断の結果」について

「定期健康診断結果」を「あゆみ」（通知表）のファイルに入れて、終業式の日にお渡しします。また、毎月の発育測定結果（緑色の用紙）と「身長・体重成長曲線」も、同じくファイルに入れお渡しします。

* 毎月の発育測定結果（緑色の用紙）は2・3学期も記入しますので、返却してください。

なお、健康診断の結果、さらに詳しい検査や治療が必要な場合は、夏休みを利用して受診していただけるよう、お願いします。

