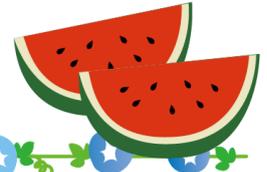




7月 ほけんだより

7月13日
保健室 野田

いよいよ夏休みまで残り1週間。夏を元気に過ごせるように、引き続き、生活のリズムを正し、1学期のまとめをしましょう。



～夏に流行る病気「プール熱」とは～

「プール熱（咽頭結膜熱）」は、アデノウイルスによる感染症で、高熱、のどの痛み、白目の充血、目やになどの症状が出ます。

プール熱は、学校感染症に指定されており、感染した場合、学校へ出席することができません。日常的に手洗いうがいをを行うとともに、他の人とタオルを共有しないようにしましょう。

また、生活習慣を正し、日頃から免疫力をしっかりと高めておくことが必要です。もうすぐ夏休みになりますが、学校生活同様、「はやね はやおき 朝ご飯」を行い、生活のリズムを崩さないようにしましょう。

※咽頭結膜熱は出席停止です。診断された場合はご連絡ください。

どんな症状が出る？

高熱、のどのいたみ、目の充血、目やになど。

どうやってうつる？

くしゃみやせきで飛んだり、ウイルスのついた手などによって、体にウイルスが入ることです。

どうやって予防する？

しっかりと手洗いうがいをする。ほかひとと一緒に他の人と一緒のタオルを使わない。プールの前後はシャワーで体をよく洗いながす。

～むし暑い日は熱中症にご注意を～

この時期、気をつけてほしいのが熱中症。熱中症は予防が一番大事です。夏を元気に過ごすために、各ご家庭で万全の対策をとっておきましょう。

もしもの時に！

熱中症の症状

【軽度】 めまい、たちくらみ、筋肉痛、あせがとまらないなど…

↓

【中等度】 頭痛、はきけ、体がだるい、など…

↓

【重度】 けいれん、意識がない、高熱、まっすぐに歩けないなど…

熱中症の予防法

- ①外ではぼうしをかぶる
- ②涼しい服装をえらぶ
- ③こまめに水分補給
- ④こまめに休憩する

③暑すぎるときには無理をしない

熱中症での応急処置
～体温を下げるには～

太い血管のある場所（首・脇の下・足のつけ根）を冷やす

からだに霧吹きなどで水をかけ、風を送る

は くち けんこう し どう おこな ～歯と口の健康についての保健指導を行いました③～

お待たせしました！今回は5年生、6年生の保健指導の様子をお知らせします。5年生、6年生は保健指導後、歯みがき習慣の変容があったでしょうか？

岩野小のリーダーとして、下学年にお手本を見せてほしいと思います！！！！



5年生「はみがき大会に参加しよう」

5年生は「歯みがき大会に参加しよう」というテーマのもと、歯と口の健康について学習しました。「歯についている汚れの正体」「はみがきをする目的」「歯ぐきのサインを見つけよう」「ちゃんとした歯みがきを身につけよう」の4本柱で学習を進めました。

「しこうは細菌のかたまりである」ということ、「歯肉炎という病気」があること、また「歯肉炎は歯ぐきのサインに気づき生活を改めることで改善できること」などを知り、その後5年生は、ていねいに歯みがきをすることができました。



6年生「目指そう！8020！」

6年生のテーマは、「目指そう！8020！」でした。去年学習した「歯肉炎」や、むしばの成り立ちなどについて復習し、生涯健康でいるためには、歯と口の健康に目を向ける必要があることや、歯が1本抜けるだけで、噛む力が弱くなってしまうこと、歯みがきのしかたなどについて学習しました。

最後にみがき残しがないかを調べるカラーテスターを行いました。思った以上に磨けていない子どもたちがたくさんいました。6年生でも、まだまだ歯みがきチェックが必要なようです。



～保健安全委員会も頑張りました～

6月、保健安全委員会の企画として、「全学年へはみがき出張」を行いました。歯みがきのポイントについて説明するとともに、カラーテスターを使って、子どもたちへ「ここは縦みがきをすると良いよ」「ここにまだみがき残しがあるよ」というようなアドバイスをしました。今後、保健安全委員が伝えたことを実践してほしいと思います。

