



令和5年7月3日 NO. 4

三芳町立三芳小学校 保健室

暑さが厳しい日が続いています。三芳小の児童は、暑さに負けず毎日元気に外遊びをしている子が多いです。一方で、「朝から体調が悪かった」と保健室に来る児童も増えています。暑い夏を乗り切るため、今一度ご家庭での登校前の体調確認をお願いいたします。引き続き新型コロナウイルス感染症対策と共に、熱中症対策へのご協力もよろしくお願いいたします。

* 夏に気をつけたい感染症 *

●プール熱(咽頭結膜熱)

・潜伏期間…2～14日

プールで感染することも多いため、この名前がついている。高熱・のどの痛み・眼の充血が主な症状。感染力が強い。

●手足口病

・潜伏期間…3～6日

発熱とのどの痛みのあと、手のひら・足の裏・口内に水泡ができるウイルスの感染症。

●とびひ(伝染性膿痂疹)

・潜伏期間…2～10日

虫刺されなどをかきむしり、そこに細菌が感染して起こる。かゆみのある水泡ができ、それをかくことでどんどん広がってってしまう。

●ヘルパンギーナ

・潜伏期間…3～6日

ウイルスの感染により、突然の発熱(39度)咽頭痛がみられる。咽頭に赤い発疹がみられ、次に水疱、潰瘍となる。



むし歯の治療を
お願いします!



先日、むし歯や歯科口腔の異常があったお子様へ、治療のお知らせを配布いたしました。

C0 (要観察歯 : むし歯になりそうな歯) のある児童が非常に多かったです。C0のある児童にも、歯科健診結果のお知らせを配布しています。むし歯になる前に、医療機関への受診、治療をお願いいたします。



～ 健康手帳の返却について ～

1学期の健康診断の結果をお知らせするため、健康手帳を返却させていただきます。健康手帳の「身長体重のきろく」「定期の健康診断の結果」をご確認ください。「保護者確認欄」の1学期の欄に確認印を押していただき、担任へ提出をお願いいたします。



7月より給食後の歯みがきを始めます！

6月の歯科健診の結果、むし歯やむし歯になりそうな歯がある人が多くいました。三芳小のみなさんの歯・口が健康になること、歯みがきが習慣になることを目標に、これから給食後の歯みがきを始めていきます。歯ブラシ、歯磨き粉、コップ、きれいなハンカチを給食セットに入れて、毎日忘れずに学校に持ってきましょう。

1・2年生のみなさんは、2学期から歯みがきを始めます。1学期はうがいを忘れずにしましょう。



7月の保健目標

暑さに負けない体を作ろう！

これから夏にかけてもっと気温の高い日が続くと、汗をたくさんかくようになり、熱中症になる人も増えてきます。夜更かしをしていたり、朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症になる可能性が高くなります。生活のリズムを整えて、健康に過ごしましょう。また、自分の体調の変化に気付いたら、無理はせず家族や先生に必ず伝えましょう。



熱中症予防のキホン！



【睡眠】

小学生に望ましい睡眠時間は、9～11時間です。夕食、お風呂、翌日の準備を早めに済ませ、毎日決まった時間に寝ることを心がけましょう。

【朝ごはん】

脳のエネルギー源であるブドウ糖(ごはんやパンなどの炭水化物)をとりましょう。もう一つ大切なことは、「よく噛んで食べる」こと。噛むことで内臓が動き始め、体も目覚めます。

【水分補給】

運動時は10～15分に1回程度、こまめに水分をとります。のどが渴いたと思う前に補給することが大切です。夏場はたくさん汗をかいたため、汗で失った塩分や糖分をとることも忘れずに。