



令和3年7月2日
佐世保市立広田小学校
保健室

梅雨が明けると、子どもたちが楽しみに待っている夏がやってきます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。子どもたちの体調管理に気を配りながら、暑さに負けない体づくりを応援していきたいと思います。ご家庭でも、お子様の体調管理にご注意ください。

7月の保健目標

- 1 早ね・早おきをしよう。
- 2 朝ごはんをしっかり食べよう。
- 3 外で遊ぶときは、帽子をかぶり水分をとるようにしよう。
- 4 冷たいものや甘いものはとり過ぎないようにしよう。
- 5 手伝いや運動をして、体を動かそう。



規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

健康診断が終わりました。夏休みは治療のチャンスです！

健康診断の結果、病院受診が必要な人で、まだ済んでいない人は早めに受診されることをおすすめします。治療済み証などが学校へ返ってきていないお子さまにつきましては、夏休み前に再度お知らせします。健康な生活のためにも、夏休みを有効に活用くださいますようお願いいたします。



～広田小での「歯と口の健康週間」の取組を紹介します～



4年生フッシング指導！

4年生は、子どもの歯（乳歯）と大人の歯（永久歯）が口の中に混在しており、みがき残さないようにみがくのはとても難しい時期（混合歯列期）です。また、歯肉炎などの歯肉の病気が増えてくる時期でもあります。染め出しをして磨き残しを確認し、自分に合ったみがき方を学びました。

はみが 歯磨きカレンダー！



じどうほけんいいんかい

児童保健委員会で歯ブラシチェック！

児童保健委員会の活動で、各学級をまわり、歯ブラシチェックを行っています。毛先が開いた歯ブラシでは、きれいにみがくことはできません。今回、歯ブラシチェックで、歯ブラシの毛先が開いている人には、「歯ブラシを交換しましょうカード」を渡しています。カードをもらった人はもちろん、いつまでも同じ歯ブラシを使っている人は、新しいものに交換しましょう。

6月4～11日の一週間は歯みがき頑張り週間として歯磨きカレンダーの取組みを行いました。ほとんどの児童が1日3回の歯みがきができていました。これからも続けていきましょう。



楽しい夏休みを過ごすために！



まもなく子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。長い休みは、ついつい不規則な生活を送ってしまう子が多くなるようです。しっかり計画を立て、有意義な毎日を送ってほしいと思います。

夏休みこそ早起き。し、い、こ、と、が、い、っ、ぱ、い！

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う



朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる



涼しいうちに宿題や勉強ができる



自由な時間もたくさんとれる



朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

健康メモ 夏にはやる感染症

○「とびひ」

正式には「伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）」といい、虫さされや湿疹、あせもをかきむしったところに細菌が感染して起こります。患部をかいた手でほかの部分がかくと、そこに「飛び火」したように広がっていくので、この名前があります。他の人にも感染するので、かかった人は、皮膚科を受診して治療を受けてください。

★主な症状（症状は急に広がります）

- ・水ぶくれ
- ・黄色っぽい汁
- ・かさぶた
- ・かゆみ

★治療（からだの外と中から）

- ・抗生物質の軟膏を塗る
- ・内服薬の服用



○「咽頭結膜熱」（プール熱）

アデノウイルスによる感染症で、高熱とともに、のどの痛みや目の充血、目やになどの結膜炎の症状も出て、目をかゆがり、首のリンパ節も腫れます。「プール熱」ともいわれ、プールの時期は特に注意が必要です。

○「ヘルパンギーナ」

39℃以上の高熱と、のどの痛み、のどのあたりに水ぶくれができるのが特徴です。のどの痛みから、食欲がなくなるため、脱水症状に気を付けましょう。



★予防はすべて手洗い・うがいと睡眠をたっぷりにとって体力をつけることです。

暑い夏熱中症に気をつけよう!!

こまめな休憩、水分補給、暑さに体を慣らす、必要に応じてマスクを外し、友達との間隔をあけて休憩するなどの予防が大切です。

