

ほけんだより

平成30年7月4日(水)

杉並区立高井戸第四小学校

校長 細川 猛彦

養護教諭 坂田 晶子

例年より早い梅雨明けとなり、暑い日が続いています。

この時期は疲れやすく食欲が落ちて調子を崩しやすくなります。

疲れをとるためにたっぷり眠ること、朝ごはんをしっかり

食べることを心がけましょう。

高四小では、流行性角結膜炎、溶連菌感染症（発熱と喉の痛み

が特徴的）の報告がありました。食事前やトイレ後の手洗いを忘れずにして

いますか？夏も手洗いは大切です。



夏にかかりやすい病気

流行性角結膜炎



アデノウイルスによるもの。目やに、目の充血が主な症状。喉のいたみがでることもあります。感染力が強く出席停止です。

咽頭結膜熱



アデノウイルスによるもの。高熱、喉の痛み、目の充血が主な症状です。感染力が強く出席停止です。

手足口病



手足に小さな赤い発疹や口内炎ができます。発熱をともなうこともあります。



よい歯の賞状を渡します。



☆賞状の対象は… ①歯科検診で受診の必要な歯がなかった人

②夏休み明けまでに治療を受けた人

夏休みは、治療に行くチャンスです。むし歯や要注意乳歯などがあり、「受診をおすすめします」に○がついていた人は、ぜひ受診をしてください。

ひどくしてしまうと治療にも時間がかかります。早めに治療をしましょう。

高四小 みんなの歯が「よい歯」になるとよいですね。

(保健室前に、高四小児童の「歯の健康状態」の掲示物を貼りました。ぜひ御覧ください。)

汗をたくさんかく季節です。

あせクイズ1

あせの99%は、なにでできているでしょう？

(①とうぶん、②しぼう、③すいぶん)

あせクイズ2

あせは、人間の何をちょうせつしているでしょう？

(①体量、②体温、③たいしぼう)

とても暑い時や激しい運動の後など、みなさんの体は体温が上がるのを防ぐために、たくさんの汗を出して熱を体の外ににがしています。汗を出すはたらきが高まると熱中症になりにくく夏を健康に過ごすことができます。

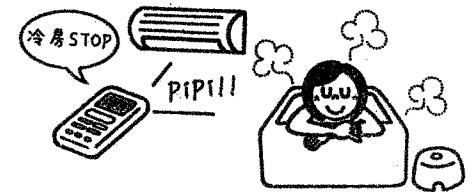
7/27: ①: 7/27: ②: 7/27: ③:

いい汗をかくためには…

☆すずしい時間に軽い運動をする。

☆暑くない時間は冷房をひかえる。

☆シャワーだけではなく、湯船に入る。



体を清潔にしよう！ 水分をとろう！

下着を着よう



下着は汗を吸うので、着ておくと、肌のべたつきをおさえやすく過ごせます。

ハンカチをもとう



あせもができないように、汗をふこう。たくさん汗をかいたら顔をあらうのもいいですね。

お風呂できれいにあらおう



脇、首、お尻、足の指など、あらいわずれはないかな？

水分をとろう



こまめに少しずつ、水やお茶を飲みましょう。