



ほけんだより

令和8年7月2日

本通小学校

保健室

新しい先生やお友達と出会ってから約3か月。勉強や運動、学校行事など、みなさんそれぞれが一生懸命取り組んできましたね。毎日元気に学校に来られたことも、とても素晴らしいことです。夏休みまで残り3週間となりました。1学期のまとめをしっかりと行い、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。



ねっちゅうしょう

熱中症とは？

熱中症とは、気温や湿度が高い環境のもとで体温の調整がうまくいかず、さまざまな不調が起こる状態をいいます。汗を大量にかくことで体内の水分や塩分のバランスがくずれすることも原因の一つです。主な症状は、めまい、だるさ、頭痛、吐き気・嘔吐などです。



熱中症を防ぐためには、こまめに水分や塩分を補給すること、熱がこもらないように薄手で風通しの良い衣類を着用すること、体がもつ本来の体温調節機能がきちんと働くように睡眠や栄養をしっかりとり、などが大切です。

覚えておこう

水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

塩分やミネラル、糖分と一緒に

のどが渇く前に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

覚えておこう 脱水症

チェック

手の甲の皮ふをつまんでみる。

爪をぐっと指でおしてみる。

どちらも、すぐに元の状態に戻らないときには、脱水症状の可能性がります。

歯科検診を終えて…

6月5日(金)に歯科検診がありました。虫歯がある人だけではなく、みがき残しや虫歯になりそうな歯がある人にもお知らせ用紙を渡しています。歯科医の先生から以下のようなお話がありました。

○ジュース、ポカリスエット類は少なくして、なるべく水や茶など無糖の飲み物を主体にすること。

○あまいものを食べたり飲んだりした後1時間以内に歯みがきをすること。

○朝ごはんを食べない人は食べる人に比べて虫歯・歯肉炎・口臭がしやすいので注意すること。

○牛乳などの乳製品を食べたあとも歯みがきは必要。

来年はもっときれいな歯をめざして、先生にみてもらいましょう！



夏に多い子どもの**感染症**

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ 38~40度の発熱、のどの痛み、 食欲不振、口の中の水泡など	手足口病 口の中、手のひら、指、 足の裏の水泡など	咽頭結膜熱(プール熱) 38~39度の発熱、頭痛、 のどの痛み、目の充血など
---	--	---

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

★保護者の方へ★

・健康診断について

4月から実施しておりました各種健康診断は、心臓検診(1年生のみ)以外はすべて終了しました。問診票の記入や服装、髪型などの事前準備のご協力、ありがとうございました。また、各種健康診断の結果(黄色い紙)もすべて配付しています。**特に医師からの所見がなかったお子さんには配付しておりません**のでご承知おください。

健康診断の結果に関わらず、日々の生活の中で体調に変化が見られる場合には、早めの病院受診をお勧めします。また、受診の結果、学校で配慮すべきことなどがありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

・出席停止の感染症について

6月の感染症は、溶連菌感染症2名、水痘1名でした。

元気に夏休みを迎えられるよう手洗い・うがいをしっかり行い、生活習慣を整えるようご家庭でも子どもたちへ声かけをお願いいたします。

・学校病医療券の発行について

就学援助を受けられているご家庭で、夏休みに医療券を使って、**むし歯・結膜炎・中耳炎・慢性副鼻腔炎・膿疱疹(とびひ)**などの医療券対象疾病を治療する予定の方は、**7月23日(木)まで**に、学校病医療券申込用紙をご利用いただき、学級担任へご提出ください。(発行記録を残すために、書面での申し込みにご協力ください。)また、7月と8月の2か月分が必要な方は、申込用紙の受診予定日欄の該当箇所に、**2か月**とご記入ください。**なお、夏休み中の発行は、事務手続き上、お受けすることができません。**保護者の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。