

ほけんだより 7月号

令和4年7月1日(金)

神田小学校 保健室

《7月の保健目標》

夏を健康に
すごそう。

はじめとした蒸し暑い日が続いています。6月下旬から例年以上に一気に気温が上がり、気温が35℃を超え40℃近くになる日も出てきました。急に暑くなったため、身体がまだ暑さに慣れず、負担がかかっている人もいるかもしれません。こんな時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に生活リズムをしっかり整え、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

1学期の歯科健診の結果



	むし歯 C	要観察歯 CO	要注意 乳歯	歯肉炎 GO	歯垢
1年生	14人	0人	6人	0人	1人
2年生	20人	6人	2人	0人	19人
3年生	12人	4人	9人	0人	2人
4年生	15人	8人	0人	2人	16人
5年生	7人	5人	9人	0人	5人
6年生	11人	10人	9人	6人	9人

【CO】このままだとむし歯になりそうな歯

【要注意乳歯】生えかわりが心配だったり、抜歯を慎重に検討する必要がある歯

【歯垢】食べかすの磨き残しが細菌の塊になったもの。むし歯のもとであり、歯周病の原因

6月2日と23日に、歯科健診がありました。上の表は、学年ごとの結果別人数です。神田小では、むし歯治療率100%を目指しています。歯科健診結果のお知らせ(ピンクの紙)をこれから配付しますが、もらった人は、必ず歯医者を受診しましょう。また、歯医者さんからは、「下の前歯の後ろに歯石がたまっている人が多いです」というお話がありました。歯石とは歯垢が固まって石灰化したものです。歯石が沈着してしまうと、歯ブラシでは取れなくなってしまいます。前歯の後ろは、歯ブラシの踵の部分を使って、丁寧に磨くようにしましょう。また、小学生の間は、歯の生え変わりもあり、一人で綺麗に磨くのは大変です。お家の人にも、仕上げ磨きをしてもらいましょう。

保護者の皆様へ ご家庭での健康観察をお願いします

引き続き、登校前のご家庭での健康観察をお願いします。

お子様の体調や顔色、食事の様子やお話を聞いて、発熱や風邪症状がみられたり、全身状態が悪い場合、また普段と様子が違う場合は、無理をせず、登校を控えてくださるよう、お願いいたします。

特に、発熱、咳、喉痛、倦怠感等の風邪症状がみられる場合は、早めに医療機関を受診し、ご自宅での休養をお願いします。

同居のご家族に体調不良者がいる場合、ご家族やご兄弟が職場や学校をお休みする場合は、お子様が元気であっても登校をお控えください。

また、感染症が流行している際、学校で体調が悪くなったときは、早めに早退の判断を取らせて頂きます。保護者のお迎えをお願いしておりますので、ご了承ください。

感染症拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。



ねっちゅうしょう ようじん もうしょ ながつ 熱中症にご用心～猛暑の夏をのりきるために～

これからの時期は、本格的に熱中症に注意が必要です。熱中症警戒アラートが発表されている時や外が暑い時間帯は、空調の効いた部屋で過ごすことも大切です。もし外出や運動をするなら、帽子や水筒を用意して、出来るだけ朝や夕方の涼しい時間にしましょう。

ねっちゅうしょう そもそも…熱中症ってなに？



日差しの強いところや気温の高いところに長くいると、体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまった状態のことです。悪化すると後遺症が残る場合もあります。

お どんなときに起こりやすいんだろう？



気温と湿度が高い時、風が弱い時、運動している時、締めきった室内や車の中にいる時などです。食事や睡眠が不十分で体力が低下している時や、体調不良の時も、熱中症のリスクが高まります。

ねっちゅうしょう 熱中症のサインを覚えておこう！



めまい、ポーっとする、気持ち悪い、汗をいっぱいかく、手足がしびれる、顔がほてる、体温が上がる、足がつるなど、さまざまな症状があります。1つでも感じたら、すぐに近くの大人に伝えましょう。

しょうじょう さらに症状がすすむと…



頭がガンガン痛む、嘔吐、体に力がはいらぬ、ぐったりしている、自分で歩けない、自分で水分補給が出来ない、呼びかけても反応しないなどの症状が出てきます。

意識障害がある場合は、迷わず救急車！

ねっちゅうしょう 熱中症にならないためのポイントをおさえよう！

ぼうし
帽子をかぶる



のど かわ まえ
喉が渇く前に
すいぶん
水分をとる



たいちようふりよう
体調不良の
とき やす
時は休む



あつ ひ
暑い日は
がいしゅつ
外出を
ひか
控える



ねっちゅうしょう おも 熱中症かも？と思ったら…



① すいぶん 水分をとる

お水やお茶よりも経口補水液やスポーツドリンクの方が体に早く吸収されます。体に負担をかけないように、少しずつ飲みましょう。



② はずしい場所へ行く

安全な木かげや、涼しい部屋の中へ移動しましょう。横になって、足を10cmほど高くすると、脳への血流が良くなります。



③ からだ ひ 体を冷やす

衣服を緩めて風通しを良くし、首、わきの下、足の付け根など、太い血管がある場所を氷や保冷剤、ペットボトルで冷やします。