

ほけんだより

大田小学校 令和5. 7. 14発行

もうすぐ夏休み！！規則正しい生活をし、毎日元気に過ごしましょう。

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

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。

学校保健委員会からのご報告(お家の方と一緒に読みましょう。)

今年度も、昨年度同様に紙面開催で実施しました。今年度の取組についての提案、定期健康診断の結果についての報告をしました。

学校医の先生方から健康・安全についてコメントをいただいていますので、ご紹介します。



学校医 石橋先生より

新型コロナウイルス感染症が2類から5類に変更となり、感染対策が緩和されました。それにより現在、コロナウィルスの他、インフルエンザウィルス、アデノウィルス、ヘルパンギーナ等の感染症が増えています。おそらく、今冬は、インフルエンザの流行が再び多くなると予想されます。みなさんも、日常的に手洗い、うがいなどを行うよう心がけてください。

学校歯科医 水野先生より

今年度の取組はよく噛んで食べることですね。

3年以上続いたコロナ感染症の中、大田小では、初期には歯肉炎・虫歯の増加が多くありました。その後、コロナ禍の中で、いろいろな手法を用い、勉強をはじめ健康の面でも徐々にコロナ感染症以前のようになってきました。今年の大田小の健診ではむし歯のある子が18名、歯肉炎の子が1名となっておりとても少なく感じました。特に永久歯のむし歯の本数は愛知県の平均より低く、とてもいい状況です。しかし歯並びに問題がある子が多かったですね。歯並びは小さいころからしっかりかむことがとても重要です。普通おしゃべりしていない時や何かを食べていない時は、お口はつむっていますね。でも子供たちの中には、ぽかんと口がいつもあいている子がいます。お口の周りの筋肉が悪かったり、舌の使い方が悪かったりするのが原因です。そのため上下の顎の発育が悪く、歯並びに影響が出ていると思います。大田小学校の皆さんはこれから大きくなる年齢なので、お口を閉じてしっかりかむことに気を付ければ、歯並びもよくなると思います。みなさんの好きな食べ物、ハンバーガー・ラーメン・カレーなどは柔らかくて何回もかめませんね。たくさん噛んで食べる食べ物は生の野菜・ごぼう・大きめに切ったお肉やイカ・干物・枝豆・ほかにも考えたらいっぱいあるような気がします。給食にもよく噛んで食べるものがたくさんありますね。

スポーツ選手はすごくお口の手入れをしています。しっかりかんで、しっかりとした体幹があると、さらに能力が引き出せるということがさまざまな研究からわかってきたからです。特にオリンピック選手の施設(味の素ナショナルトレーニングセンター)には、歯科治療室があり、虫歯・歯肉炎はもちろんさまざまな装置を使ってしっかりしたかみ合わせを指導しています。お口の健康には、まずは朝・昼・晩の歯みがきが大事です。あと飲み物については、炭酸やスポーツ飲料など糖分多いものはひかえましょう。決められた時間に食事やおやつを食べましょう。

学校薬剤師 井上先生より

新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類に引き下げられましたが、今までと同じく、うがい、手洗い、3密を守ってください。特に換気は必ず行ってください。また、ノロウィルスへの対応、熱中症への対応もお願いします。

スクールカウンセラー中村先生・水野先生の日程

9月・・・9月	7日(木)	(13:30~17:30)	中村先生
	9月21日(木)	(9:30~13:30)	中村先生
	9月29日(金)	(10:30~13:30)	水野先生
10月・・・10月	5日(木)	(13:30~17:30)	中村先生
	10月19日(木)	(9:30~13:30)	中村先生
	10月27日(金)	(10:30~13:30)	水野先生

予約制です。担任又は養護教諭の飯田までご連絡ください。

