

ほけんだより 7月

南花台小学校
ほけんしつ
令和5年 7月

こんげつ もくひょう
● 今月のほけん目標 ●

なつ けんこう
夏を健康にすごそう



その 不足 熱中症の危険あり!

① 不足

あ、水とう
忘れちゃった...



あせ ぶんすいぶんほきゅう
汗をかくので、その水分補給

なつ あせ
夏は、じっとしていても汗をかきます。

あせ からだ ねつ さ たいせつ やくめ
汗は、体の熱を下げるという大切な役目があります。

だいじ
大事なものは、のどがかわく前に飲むことです。
出かけるときは、水とうを忘れずにね。



② 不足

きのう、ゲームしすぎた
かな...



からだ
ぐすりねむって、体をととのえる

ぐすりねていないと、汗の大事な
やくめ
役目がうまくはたせず熱中症の
危険があります。

とく ひ おも
特にプールのあった日は思っている
いじょう からだ
以上に体はつかれています。いつもより早く寝るよう
にしましょう。



③ 不足

そと あつ
外は暑いけど
いなか
家の中はすずしくていいな



かる うんどう あつ
軽い運動で暑さに体をならそう

まいにちすずいへや
毎日涼しい部屋でゴロゴロして
あせ じょうず
いると汗を上手にかけなくなります。
すずしい時間に軽い運動をし、上手に
あせ
汗をかいて、体温を下げるができる
ようになりましょう。

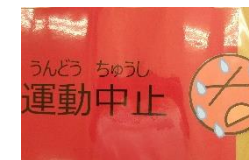
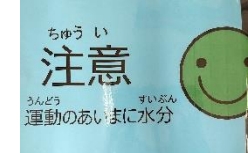


きょう
今日の「熱中症危険度」は?



げそくしつまえ ほけんしつ うんどうじょう いりぐち した しゃしん
下足室前と保健室の運動場からの入口に下の写真のようなもの見たこ
とありますか? これは、今の熱中症の危険度をお知らせ
するものです。右横のものは、外での運動が中止になる
いっぽでまえ
一歩手前です。

そと で まえ み
外に出る前には見るようにして気をつけて遊びましょう。



これがでていると
外では遊ばせん...

こんな日は、特に気をつけて!!



きゆう あつ
急に暑くなった



きおん しつど たか
気温・湿度が高い



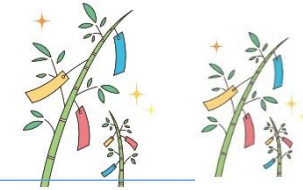
かぜ
風がない



- ★つかれたら、かげで休みましょう。
- ★こまめに水分をとりましょう。
- ★風通しのいい服を着ましょう。



ほけんだより 7



毎日暑いですが、子どもたちは、天気の良い日は運動場いっぱい広がって元気に遊んでいます。運動場で遊べない日は、赤いコーンを立てているのですが、「まだ、あかんの〜?」と待ちわびて保健室を覗く子もいます。また、水泳のある日は、とても気持ちよさそうな歓声があがっています。



子どもたちは、たくさん活動するので、その分疲れることもあると思います。南花台小学校では、高熱や咳・喉の痛みで欠席する子がちらほら出てきています。溶連菌感染症やヘルパンギーナなどの夏に多い感染症、コロナウイルス感染症も数は少ないですが出ています。どの感染症も規則正しい生活や丁寧な手洗いが予防のため大事です。

歯科健診の結果より



6月2日に実施しました歯科健診の結果は、それぞれに結果をお返ししていますが、南花台小学校全体の歯および口腔の状態結果は、右の通りです。

歯科医の専門的な診察が必要な人数は、37人となっていて、全体の18%です。昨年度は32.7%の要受診率でしたので、今年度はとても少なかったです。

きっと、ご家庭で歯の健康のための歯みがきや歯科医の定期健診等受けていただいている結果ではないかと思います。引き続きよろしくお願いします。

また、今回、受診が必要などころが見つかったことは、歯の健康を維持するためのチャンスです。すでに受診を済ませていただいているご家庭もありますが、まだの場合は、この夏休みにぜひ受診を済ませてください。

今回歯科校医の先生から、歯並びについて気になる話がありました。健診の結果、今年は「過蓋咬合」や「上顎前突」がみられる子が多かったとのことでした。長らくマスクをつけた生活の中で、口呼吸をすることが多くなったのもひとつの原因ではないかとおっしゃっていました。お子さまはいかがですか。口を開けたままになっていないかときどき様子を伺ってください。

むし歯等で受診が必要な人

学年	人数
1年生	6
2年生	5
3年生	9
4年生	9
5年生	3
6年生	5
計	37

感染症と出席停止について

学校保健安全法施行規則で「学校において予防すべき感染症」として定められている病気にかかったときは、周囲に感染を拡げないために、医師の指示に従って出席を控え、自宅での療養が必要となります。ご協力よろしくお願いします。

おもな感染症の種類	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下線の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風しん(三日ばしか)	発しんが消失するまで
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
流行性角結膜炎	医師から感染のおそれなくなったと判断されるまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が消失した後1日を経過するまで



※感染症の疑いがあるときは、できるだけ早く医師の診察を受けてください。

医師による診察の結果、感染症であると診断されましたら学校にご連絡ください。

※上記以外の感染症でも、出席停止となる場合があります。医師が判断され、「意見書」を頂いた場合には、学校へ提出して下さい。

※登校については医師の指示に従い、医師からの「意見書」を登校時に持参させてください。ただし、当面の間、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、意見書は必要ありません。

※「意見書」の用紙は、河内長野市内の医院または学校にあります。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!