



ほけんだより

荒川区立第六日暮里小学校

養護教諭
保健室 発行 No.4
令和5年7月1日

7月の保健目標

なつ げん き
夏を元気にすごそう

6月の出席停止の病気

インフルエンザ A 型
新型コロナウイルス感染症

暑さに負けず、元気に過ごすためには、熱中症対策が必要です。水分補給や早寝・早起き・朝ごはん、十分な睡眠にこまめな休憩など、みなさんはどんな工夫をしていますか。暑さが本格的になっているので、しっかりと取り組んでいきましょう。熱中症や夏バテにならない工夫をいくつか紹介していきます。

こんな人は、いませんか？



みず
水はのどが乾いたら、
一気に飲めばいい！

一度に多くの量を飲んでも、体の中に行き渡らず、余計にのどが渇いてしまうことがあります。また、冷たいもので体が冷えておなかや頭の痛みにつながることもあります。



運動したら汗をかいた。
でも、拭くのは面倒だから
このままでいい！

中休みの後など、汗びっしょりになったのに、そのままにしていると、室内の冷房などで、体が冷えきってしまい、風邪をひきやすくなります。

体の冷えによって、体調を崩すと、熱中症や夏バテを引き起こすことがあります。

- 水分は、こまめにとりましょう。
- 汗をかいたら、しっかりとふき取りましょう。
- 体が冷えた時のために、薄手の長袖を持っていてよいでしょう。

熱中症予防

かきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう



け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給



7月の保健行事



7月26日(水)下田臨海学園事前検診(4年)

マスクをはずして休憩することも忘れずに

夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



こうなる前の/
おすすめアイテム

日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクツ!
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

こうなる前の/
おすすめアイテム

虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)がつかまって起きます。

かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の/
おすすめアイテム

あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。



保健室より

歯科検診では、各学年で、むし歯が見つかりました。まだ小さな初期のものから、すぐに治療が必要なものでありました。「乳歯だから、そのままでもいいか。」と放置していると、永久歯や歯並びにも悪影響を及ぼすとのことです。今回、異常が見つからなかったお子様も、定期的に受診し、歯と口の健康を保ち、全身の健康へとつなげていきましょう。

歯科校医の先生より



むし歯の乳歯を放置すると、歯並びに影響する。

永久歯は、悪い物を避けて生えようとするため、乳歯のむし歯を放置すると、真っ直ぐ生えてこないことがあるそうです。

お子様から歯の痛みの訴えがあった場合は、「乳歯だから」と様子を見るのではなく、早めの受診をお願いいたします。