

# ほけんだより



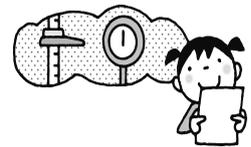
平成 30 年 7 月 3 日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊 恵子



7月になり、気温がぐんぐん高くなってきました。  
 まだ暑さになれていない今の時期は、体が気温の変化についていけず体調も崩れ気味です。保健室に来室する児童のほとんどが、睡眠不足やエネルギー不足（朝食・水分不足）の状態です。暑い夏を元気にのりきるためには、「こまめな水分補給」「バランスのとれた食事」「睡眠や休養をしっかりとる」などが必要です。また、咳や鼻水・下痢をしているなどの症状がみられるときは、早めに医療機関を受診し、家庭で休養をとると治りも早いです。1学期もあと少し。体調の変化に気をつけて、元気に過ごしましょう。

## 定期健康診断の結果をお知らせします。

6月ですべての健康診断が終了しました。保護者の皆様には、いろいろな面でご協力をしていただきありがとうございました。本日配布した「健康の記録」（緑色の個人カード）にすべての結果を記入してあります。結果をご覧になりましたら、保護者欄に印をしていただき**7月6日(金)までに** 担任の先生へ提出してください。



\*記述内容でご不明な点がありましたら、保健室の渡邊までご連絡ください。



**健康診断でむし歯・歯垢・歯列の異常などが見つかった人は、夏休みが治療・相談のチャンスです。**

## 6月の歯科検診結果

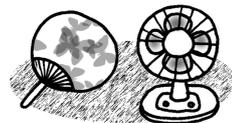
矯正中の児童をのぞく

	検査人数	所見なし	う歯あり	歯垢あり	要観察歯あり	歯列の異常
1-1	23	16	6	0	1	1
1-2	23	10	9	3	4	1
2-1	22	16	2	1	0	1
2-2	22	17	2	1	0	1
3-1	21	9	6	5	5	1
3-2	21	11	2	2	4	4
4-1	22	9	7	3	2	1
4-2	21	14	4	2	1	0
5-1	32	16	8	6	1	2
6-1	24	12	4	4	4	1
6-2	25	19	2	2	0	2
合計	256	149	52	29	22	15

\*歯垢ありについて・・・歯みがきが不十分で汚れがたくさん残っていて、歯科医の指導が必要なお子さんにお知らせを出しています。この機会に歯科医で汚れをとってもらい、ブラッシング指導を受けましょう。

## <7月の保健目標>

# 夏を元気にすごそう



### 熱中症を予防するために

- \*外に出るときは、ぼうしをかぶること
  - \*こまめに水分補給をすること
  - \*体調が悪い時は、無理をせずにごすこと
- この3つのことを心がけましょう。**

## 夏休み健康ひとくちメモ

### 虫さされの応急手当て

#### ① 水で洗い流す

毛虫に刺されたときは、セロハンテープを貼ったりはがしたりして、毒毛を取り除きます。

#### ② 冷やす

腫れやかゆみをおさえます。



#### ③ かゆみ止めを塗る

虫さされ用の市販薬でOK。腫れや痛みが強いときは、皮膚科に受診しましょう。



全身のじんましんや息苦しさ、気分が悪いなどの症状が現れたら、救急車で病院に。

- あ** つい日ざしは、ぼうしで防ごう。
- つ** めたいものの、とり過ぎに注意!!
- さ** っぱりしたものばかりじゃ、元気が出ないよ。
- に** っちゅう(日中)は、日かげを歩こう。
- ま** いにちの生活リズムを大切に。
- け** がに気をつけて、元気に遊ぼう。
- な** んでも、バランスよく食べよう。
- い** つも、きまった時間に起きよう。

## <お願い>

※6月になって、放課後(家庭で)虫に刺され、「かゆみや腫れがひかないです」と来室する児童が増えてきました。虫の種類も様々(蚊・フヨ・毛虫など)です。腫れや痛みが強い時は、早めに受診すると、とても治りが早いです。家庭での対応をお願いします。

### 朝食にバナナ

来室児童に朝の様子を聞くと、「食欲がなかった」「時間がなかった」から、朝ごはんは、「パンだけ」「食べてない」と言います。朝食は、一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。エネルギーが足りないと元気がなく、集中して学習することもできません。そんなときにオススメなのがバナナ。バナナには活動するのに必要なブドウ糖、ショ糖、果糖、でんぷんなど様々な糖質やビタミン・カリウム・食物繊維が含まれていて脳や体にエネルギーを補給してくれます。食卓に準備しておくとお手早くおいしく食べられます。