



ほけんだより 7月



平成29年7月3日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊恵子



1学期も残りあとわずかとなりました。
ジメジメした梅雨の季節が終わると、暑い夏の季節がやってきます。
梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。
少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイント。
水分補給や体調管理に気をつけながら、比較的涼しい時間帯には、外遊びをして、暑さに負けない身体をつくりましょう。

定期健康診断の結果『健康の記録』を配布しました

6月ですべての健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。
配布した「健康の記録」(緑色の個人カード)にすべての結果が書かれています。内容をご確認の上、押印(サイン)をお願いします。7月6日(木)まで担任へ提出してください。

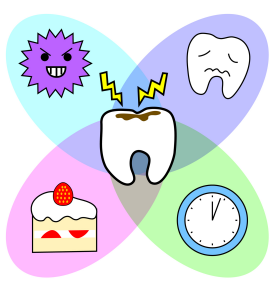


夏休み中は、治療に行く絶好のチャンスです。
1学期に「結果のお知らせ」をもらった人は、できるだけ早めに受診してください。

ほけんニュース



1学期の歯みがきカード 1位に輝いたクラスは ?



むし歯になりやすいのは、食後、口の中が酸性に傾いたときで、その時間を短くするために歯みがきは大切です。
6月「歯の健康週間」期間に、はみがきカードを全員に配布して、歯みがきに取り組みました。給食後に歯みがきの時間をとるのが難しい中、がんばって歯みがきをしている人が多く見られました。
また、朝食後や就寝前の歯みがきもしっかりしている様子が伝わってきました。
東小では学期ごとに「歯の健康週間」があります。

今回、3度の食事のあとに歯みがきができなかった人は、2・3学期に是非チャレンジしてみてください。

※歯みがきカードの第1位は、1年2組でした!

第2位は、2年1組・3年1組・3年2組

第3位は、2年2組 ©保護者の皆様のご協力ありがとうございました。

<7月のほけん目標>

なつ けんこう

夏を健康にすごそう

～暑い季節のはじまり。熱中症にご注意を！～

こんなときは熱中症かも…

めまいやほきがある

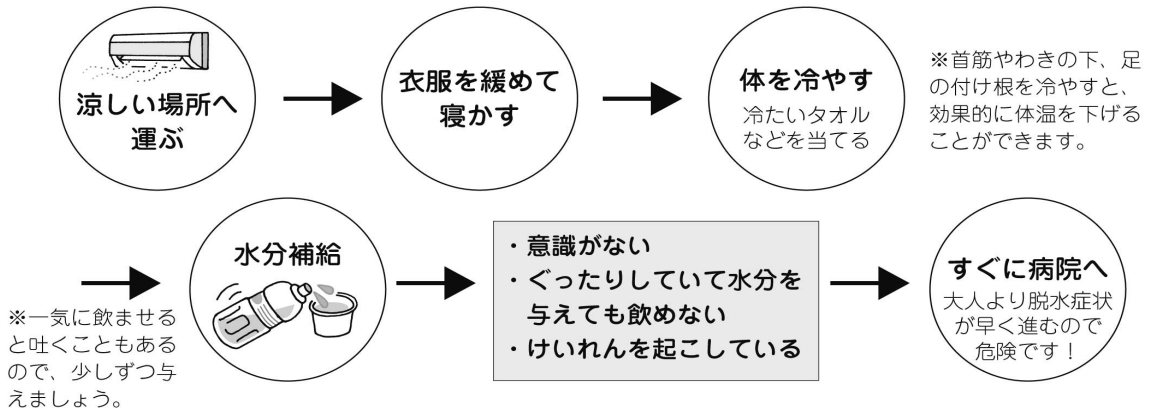
頭がズキズキする

皮膚が赤い

次のようなときは、熱中症かもし
れません。すぐに先生やおうちの人
に伝えてください。

- ・皮膚が赤い、熱い、かわいている
- ・頭がズキズキする
- ・めまいやほきがある
- ・意識がはっきりしない

👉 熱中症の応急処置



◆◇こまめな水分補給・休憩を心がけて、熱中症対策をしっかりとしましょう◇◆

「トイレのエチケット」と「うんちの習慣」

学校のトイレに何か異変？があると、子供たちが保健室にかけこんできて教えてください。多いのは、トイレがくさいことです。見に行くと、なんと立派なうんちが便器の中や外にそのまま残っているのです。最近、トイレも便利になり、トイレに入るとどうぞ～というように便座のふたがあき、用をすませると勝手に水が流れたりします。家で流す習慣がないと忘れてしまうのかもしれない。また、うんちの後には、急いでトイレの外へ出たくなるのかもしれない。でも、学校のトイレは、みんなが気持ちよく使えるように気をつけたいところです。トイレから出る前に、ちゃんと流したかな、汚していないかなと、もう一度、確認してから外へ出るような子に育てたいですね。

また、規則正しい生活リズムをつくるには、早寝・早起き・朝ごはんを食べる定期的なうんちをすることがとっても大切です。うんちは、朝ごはんのあと出やすいので毎日、朝ごはんの後トイレに行くという「うんちタイム」を作りましょう。朝のうんちの習慣が付き、すっきりして登校し、勉強や遊びにも集中できます。家庭でこの2つのことについては是非話題にしてみてください。