ほけんだより　7月号

小幡小学校
R5．7．3
No.4

７月に入り、ますます汗をかく日が増えてきます。双葉台小でも汗をかきながら元気に遊んでいる様子が見られます。しかし、まだ暑さに体が慣れていないため、夏バテや熱中症の危険も高まります。熱中症予防については引き続き励行していきますが、ご家庭においてもこまめな水分補給、適度な休息をはさみながら元気に過ごしてほしいと思います。

７月の保健目標
「暑さに負けない体をつくろう」
「安全に気をつけて水泳学習しよう」

～７月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
７月　３日（月）	清潔検査	全学年

７月の清潔検査が終わりましたら、健康手帳を一度家庭へ返却しますので、健康診断結果の確認や清潔検査の保護者コメントの記入にご協力お願いいたします。

夏なのに？せき、発熱・・・夏かぜとは

熱が出たりのどの痛みがあると新型コロナへの感染を疑うことがここ数年多かったのですが、同じような症状の夏風邪が急増しています。「もしかして」と感じたら、病院を受診したり、早めの安静・休養を心がけましょう。

●咽頭結膜熱

「プール熱」ともよばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。流行のピークは７～８月です。なお、学校では出席停止扱いとなり、出席停止期間は**主要症状が消退したあと２日を経過するまで**です。

●ヘルパンギーナ

３９℃～４０℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。のどの痛みが強いため、よだれが多くなったり、食欲がなくなるため、**脱水症状**を起こすこともあります。

●手足口病

３７℃～３８℃の熱（発熱しない場合もあり）、手や足などに発疹が現れます。治ったあとでも、**便からウイルスが排出される**こともあるので、トイレのあとはしっかり手洗いをしましょう。

～全国小学生歯みがき大会を実施しました～

５年生が日本学校歯科医やライオン歯科衛生研究所主催の「第８０回全国小学生歯みがき大会」に参加しました。DVD 教材を視聴して歯と口の健康について楽しく学び、自分の歯肉の観察や歯みがきの仕方、デンタルフロスの使い方について学びました。初めてデンタルフロスを使用した児童も多く、歯ブラシだけでは落ちない汚れに気づくことができました。下記の HP から大会の本編映像や保護者様向けの解説映像がご覧いただけます。是非こちらもご活用ください。

全国小学生歯みがき大会 TOP ページ
https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/

熱中症を防ぐ「ひみつの」「くすり」

体内から水分や塩分が失われて、体温が上がり体調不良を起こす「熱中症」は、急に気温が上がる５月頃から起こりやすくなります。
下記のポイントに気をつけて熱中症の予防につなげましょう。

〇暑い日の屋外で過ごす「ひ」「み」「つ」「の」

「ひ」：日陰でこまめに休憩をとる。
こまめに（運動時は最低 20 から 30 分に１回）日陰で休憩を取り水分補給します。

「み」：みず（水分）をとる。
一度にたくさん取るのではなく、コップ１杯程度ずつこまめに飲みましょう。

「つ」：冷たいのも物で体を冷やす。
水で濡らしたタオルなどで体を冷やして、体温が上がるのを抑えます。

「の」：飲み物に注意。
運動量が多いときはスポーツ飲料、普段は麦茶など上手に水分補給しましょう。

〇家の中では「く」「す」「り」で過ごそう

「く」：くーらー（冷房）を上手に使う。
クーラー（冷房）の設定温度は基本２８℃推奨ですが、暑い屋外から帰宅した後など状況に応じて設定温度を下げて調節しましょう。

「す」：睡眠をしっかりと取る。
睡眠不足だと体調を崩しやすく、熱中症にもかかりやすくなります。早寝早起きをして規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

「り」：料理を食べる。（食事を取る。）
朝食・昼食・夕食（特に朝食）をしっかりと取ることで、熱中症を防ぐだけでなく汗で失う塩分も補給できます。