

ほけんだより 7月

貝塚市立葛城小学校

2015. 7月号

7月に入りました。しかし、梅雨前線が活発なため、暑さも湿度が気になるこの頃です。

昨年度より熱中症に罹る人が急増する7月（1日～31日）を「熱中症予防強化月間」と設定されました。熱中症にならないように、水分摂取をこまめにとるようにしましょう。学校に持ってくる水筒が小さくて、すぐにお茶がなくなってしまう子や水筒を持ってきていない子もいます。おうちでも、気をつけてあげてください。



歯みがき指導

6月10日～15日に歯みがき指導を行いました。

低学年は6歳臼歯の話・中学年はおやつを食べ方・高学年は歯周病について学習した後、染め出しをして歯みがき指導を行いました。みんな熱心に取り組んでいました。また、やりたい、楽しかったと言っていました。



おやつは歯につきにくいものや口の中に残りにくいものを食べよう。



健康診断が終わりました。

今年度の健康診断が6月17日に行われたレントゲン検査を最後にすべて終わりました。学校での検査はスクリーニングといって、疑わしければピックアップするというものですので、病院での結果と違うこともあります。気になる点のある場合は、夏休みを利用して病院にいかれることをおすすめします。

暑さに負けない体を作ろう！！



① はやね・はやおきをしましょう。

成長ホルモンは夜10時から12時に一番多く出てきます。



② 朝ごはんを食べよう。

寝ている間も、脳や体の臓器は動いています。朝ごはんを食べないとエネルギーの補給が行われません。



③ 清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。

飲みやすくおいしいジュース類は、糖分が多く含まれていますので、糖分の取りすぎにつながります。また、冷たいものばかり飲んでいると胃腸を弱らせてしまいます。

★外に行く時には帽子を忘れずに



現在流行している病気

6月15日～21日報告によると

大阪府立公衆衛生研究所 大阪府感染症情報センター

第1位は感染性胃腸炎で以下、手足口病、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱の順で報告が上がっています。

感染性胃腸炎は少し減少傾向で、ヘルパンギーナと手足口病は増加傾向にあります。ご注意ください。学校では、感染性胃腸炎でお休みしている児童もいます。下痢をしている場合、給食室には入れません。また、トイレの後には、消毒をしています。おなかの調子が悪いときには、必ず連絡してください。ご協力お願いします。

《ヘルパンギーナ》

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水泡ができます。いわゆる夏かぜの代表的なもの。のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。



《手足口病》

手や足先など、四肢や、口の中などに水泡状の発疹ができる伝染性のウイルス性感染症です。発熱、口腔内の痛みから食欲不振などの症状が出ます。1週間～10日で自然に治癒します。

