

ほけんだより 7月

貝塚市立葛城小学校
2016. 7月号

7月に入りました。しかし、梅雨前線が活発なため、暑さとともに湿度が気になるこの頃です。おとしより熱中症に罹る人が急増する7月（1日～31日）「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13日～16日に歯みがき指導を行いました。各学年に応じて目標を設定しました。

- 1年：6歳臼歯 2年：歯の役割
- 3年：おやつを選び方 4年：噛む大切さ
- 5年：歯肉炎 6年：歯の石灰化

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る児童も

もう、やりたくないと言っている児童もいました。(笑)

来年もやりますよ！お楽しみに！！



保健給食委員会 歯のお話

歯みがき指導と同じ週に保健給食委員会の児童が、1年から3年には紙芝居を読んで、4年から6年には自分たちで考えたクイズをして、歯に興味関心を持ってもらおうと取り組みました。



感心したのは、運動会が延び延びになりながら、合間を縫って自分たちでリハーサルを行い、プロジェクトリーダーがみんなに声掛けをしながら、頑張っている姿です。本当に素敵でした。

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1番多く出てきます。しっかり寝ましょう。



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13日～19日最新報告によると

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、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、ヘルパンギーナ、流行性耳下腺炎、咽頭結膜熱の順です。

感染性胃腸炎は少し減少傾向で、ヘルパンギーナと流行性耳下腺炎は増加傾向にあります。ご注意ください。現在、学校では、感染性胃腸炎でお休みしている児童もいませんが、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る。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、注意が必要である。



《流行性耳下腺炎》

2～3週間の潜伏期を経て発症し、片側あるいは両側の唾液腺の腫脹を特徴とするウイルス感染症であり、通常1～2週間で軽快する。最も多い合併症は髄膜炎であり、その他髄膜脳炎、睾丸炎、卵巣炎、難聴、脾炎などを認める場合がある。



かかっている大人の方はご注意ください。