

7月 ほけんだより

令和5年7月11日 芝山西小学校 保健室

暑い日が多くなってきましたね。

暑い季節は、のどがかわくと、冷たくて甘いジュースが飲みたくなりますね。でもジュースばかり飲んでいる人は要注意！

ジュースには、お砂糖がたくさん入っています。

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなったりします。

ふだんの水分補給は、お水かお茶がよいですね。



健康カードをもらったら・・・

夏休みの前に、健康カードを渡します。

健康カードは、自分の成長や健康についての大切な記録です。

おうちの人と一緒に見て、自分の体についてよく知っておきましょう。

お医者さんでみてもらう必要がある人は、早めに病院に行きましょう！



視力検査・歯科検診の結果を確認してみよう

＊視力検査の結果が「B」「C」「D」でまだ病院に行っていない人

＊歯科検診の結果で「むし歯の疑い」に○がついていて、まだ病院に行っていない人

→早めに、お医者さんにみてもらいましょう

・・・保護者の方へ・・・

(1) 1・4年生の心電図検査の結果について

健康カードを配布する時点で、心電図検査の結果が出ていない場合は、空欄でお渡しします。結果が「異常なし以外」の場合は、個別にご連絡いたします。

(2) 色覚検査の結果は、夏休みまでにお渡しします。

(3) 身長・体重の変化について

保健室では、「成長曲線」を出すことができます。背の伸び方や体重の増減等についてご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

＊こんな人は要注意！あなたは大丈夫かな？

前の日の夜、遅くまで起きていたAさん。
すいみん時間が少なかったため、眠くて元気がでません。



すいみん不足だと、前の日の疲れがとれないので、具合が悪くなりやすいです。
また、熱中症にかかりやすくなります。
早く寝て、しっかりすいみんをとることが大切です。

朝ごはんを食べる時間がなくて、食べずに家を出たBさん。
おなかがすいたままです。水分もとっていません。

寝ている間にかいた汗で、体から水分が失われています。朝ごはんを食べることで、水分だけでなく塩分もとれるので、熱中症予防に朝ごはんは欠かせません。

＊水分補給のポイント

のどがかわく前に飲む 運動中もこまめに飲む 朝起きたとき・寝る前に飲む



【感染症情報】ヘルパンギーナが増えています！（今のところ本校ではいません）

【ヘルパンギーナ】のどにあらわれる水疱と38℃以上の発熱を特徴とする夏期に流行する、

いわゆる夏かぜの代表疾患のひとつ。

【潜伏期間】2～7日間(3～4日間が多い)

【感染経路】飛沫感染、糞口感染(便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染すること)、接触感染。

【予防】特別な予防策はなく、排泄物の取り扱いに注意することや、手洗いをしっかりとすることなど、通常の個人衛生が基本となります。

【感染拡大防止】特別な治療法はなく、治った後も3～4週間にわたり、便からのウイルスの排泄が認められます。

登校の時期については医師に相談してください。長期間、便からウイルスが排泄されるので、

しっかりと手洗いをしてください。

(参考) 船橋市ホームページ



【新型コロナウイルス】船橋市でも感染者が増加傾向にあります。

引き続き、適切な換気・手洗い・咳エチケットなどを心がけましょう。

