

ほけんだより

2016年6月
奈良女子大学附属小学校 保健室

5月末から一気に暑くなりましたね。この時期は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。暑くなり始めには体が慣れていないので、『熱中症』になりやすいです。熱中症の予防として、まずは次の2つを心がけましょう。

- ①外での学習 や遊びの時は、ぼうしをかぶり、日かげのすずしいところでこまめに休 けいをする★
 - ②「のどがかわいたなあ」と感じる前に水分をとること★
- また、暑さに負けない体づくりには規則正しい生活が不可欠になります。○食事○運動○睡眠のこの3つがバランスよく十分にとれているか、自分の生活をふりかえり見直してみましょう。

また、この時期はジメジメとして湿気が多いことから『食中毒』も起こりやすくなります。

- 食中毒 予防の3原則である、
- 「菌をつけない(手や食器を洗って清潔に♪)」★毎日を健康に過ごすには手洗いが必要不可欠★
 - 「菌を増やさない(作ったらずぐに食べる、冷蔵(冷凍)庫で保存する)」
 - 「菌をやっつける(十分に火を通す*75℃以上で1分 以上*)」を心がけるようにしましょう。

月曜日からプール水泳も始まりました。水泳は、かなりの体力を使います。プール学習の前の日は早めに寝て、朝ごはんを食べてきましょう。あとは、自分の手や足の爪を確認しましょう! のびていませんか。楽しく安全に水泳をすることができるように自分の身体の準備もしっかりとしましょう。キーワードの『かぶとむし』も忘れずに♪

見て確かめよう! 歯と歯ぐきを磨く時のポイント★

前歯の外側

歯ブラシを横に細かく動かします。

奥歯の外側

歯に対して横に細かく動かします。

かみ合わせ

みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

前歯の内側

歯のすき間にそって、縦に動かします。

奥歯の内側

奥までしっかり届くようにみがきます。

毛先が広がったらとりかえてね。

6月・7月の相談室

◆6月29日(月) ◆7月6日(水)・7月11日(月) です。

・場所は小プールと造形B準備室の間の部屋です。

・時間は1:00~4:00です。子どもは1:00~1:30と4:00~4:30の間に利用できます♪

※午前中は幼稚園の相談時間ですが、状況に応じて小学校で利用することも出来ます。

・電話等で「相談室のことで」と養護教諭の辻村まで言っておけば、保健室より予約をお取りします。
・部屋のドアが開いているときは、どなたでも自由に入っておけます。気軽に利用してください★

むし歯の原因の3つの輪 + 時間

歯をしょうぶにするよかんて、だ液を出す

歯みがきまでの時間が短いほうがよい

あまいものを食べすぎない

《検査・検診の結果について》

4月から『耳鼻科検診』『内科検診』『眼科検診』『視力検査』『歯科検診』を行いました。検査結果に気になる点がある場合は、受診を勧める手紙を渡しています。学校での検査は、病院での診察に比べると、環境・設備・時間ともに簡略なものです。だからこそ、詳しく診ていただくために「受診が必要」となってきます。日常は支障なく元気に過ごしている人がほとんどですが、軽いうちに治す、重症化させないためにも、手紙をもらったらず必ず受診するようにしてください。手紙をもらった人で、定期的を受診していて、手紙を受け取る前に病院を受診したという人は、受診した際の実診結果をご家庭で記入して提出していただいても結構です。※歯科検診の結果では、歯列やかみ合わせについて気になることがある人にも手紙を渡しています。こちらについては、歯列矯正を勧めることを目的とはしていません。かかりつけの歯科の先生やご家庭で相談していただき、その旨を記入していただいても結構です。

《水ぼうそう(水痘)・水いぼについて》

水ぼうそう(水痘)になったら『すべての発疹がかさぶたになるまで』出席停止期間となります。すべての発疹がかさぶたになるまでの判断をご家庭で判断をすることは難しいため、発疹の状態や体調が回復した際には、再度病院を受診して頂きたいと思っております。医師から学校への登校やプール水泳に参加してもよいかについて判断を受けてから、登校とプール水泳に参加してください。また、「学校感染症届」に出席停止期間をご家庭で記入していただき、学級担任まで提出をしてください。水いぼについて、プール水泳に参加してよいのかについておたずねがありました。水いぼの感染経路はタオルやビート板などの共有によるものです。水いぼがラッシュガードでかかれています。直接肌が触れ合うことがない場合には水泳に参加してもよいです。