

保健だより

平成26年 7月 10日

水戸市立内原小学校

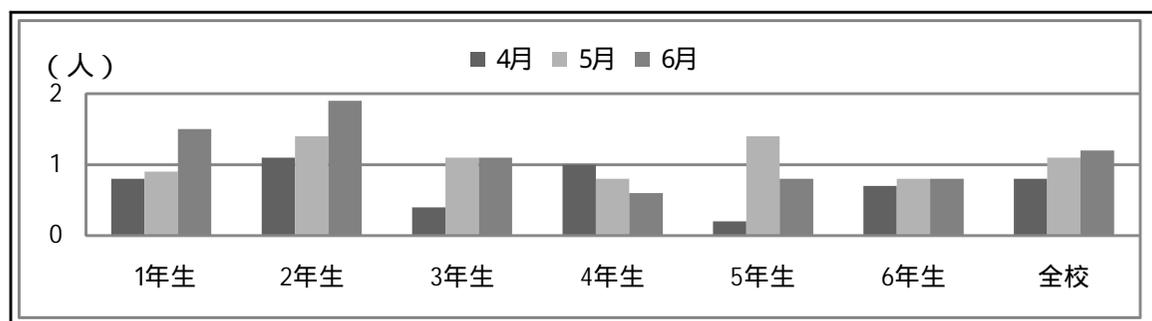
梅雨も終わりの頃には、晴れると夏の暑い太陽が照りつける暑い日と、肌寒い日があります。その気温の落差のためか、最近体調を崩している人が多くなっています。濡れた服などは早めに着替え、風邪をひかないように心がけましょう。

今月の保健目標

- ・暑さに負けない体力づくりをしよう。
- ・水遊び、花火などの遊びは、大人の人と一緒にやろう。



1 1学期の欠席状況です。



4月から6月までの各学年の月ごとの1日の平均欠席人数です。1学期もわずかになりました。まとめの時期です。欠席をしないように、元気に登校して夏休みを迎えましょう。これまで全校で欠席0人の日が1日ありました。

また、出席停止で溶連菌感染症5名、流行性耳下腺炎の疑い1名、水ぼうそう1名、因頭結膜熱1名の出席の停止をしました。

2 熱中症に負けない暑さ対策をしましょう。

急に気温が上がったときには、体が暑さに慣れていないために、体が水分不足になって脱水状態となったり、めまいや失神、手足のけいれんや筋肉痛、吐き気、頭痛、高体温などの症状が発生します。

- (1) 早く寝る。
- (2) 朝ご飯はしっかり食べる。(梅干し、味噌汁を特にお勧めします。)
- (3) 外に出るときは帽子をかぶる。
- (4) こまめに、水分をとる。(水筒を持参してください。)
- (5) 栄養のある食事をとる。(タンパク質の多い食材。)



3 夏の疲れをためないようにしましょう。

- (1) 睡眠はしっかりとる。
- (2) 3食の栄養のバランスを考えて、食べる。
- (3) お風呂にゆっくり入る。

4 汗の始末をしましょう。

汗をかくこの季節、ちょっとしたことで快適にできます。

- (1) 下着を着よう。
下着が汗を吸い取り、べたつきを抑えられます。清潔な下着を身につけよう。
- (2) 大きめのハンカチ・タオルを持ってこよう。
汗をかいたままではべたつくし、あせもの原因になる。汗を拭き取ろう。
- (3) こまめに水分補給をしよう。
- (4) お風呂やシャワーでさっぱりとしよう。石けんで体をよく洗おう。

5 食中毒に気をつけましょう。

この季節、食中毒の主な原因となる細菌が繁殖しやすくなります。注意をしましょう。

- (1) 清潔... 菌をつけない。
手を石けんで洗う。
- (2) 迅速... 菌を増やさない。
新鮮な食材、調理した物は早めに食べる。
- (3) 温度管理... 殺菌する。
食品は十分に加熱する。



6 気をつけたい病気

プール熱(咽頭結膜熱)

夏風邪の代表的なもの。潜伏期間は1週間あり、急激な発熱から、のどの痛み、結膜炎が主な症状です。出席停止扱いになります。予防法はプールからあがったら、目や手を洗う、うがいをするのが大切です。

7 歯についての学習をしました。

茨城歯科専門学校生が歯についてお話をしてくれて、染め出しをしました。染め出しは磨けていないところが赤く色がついて磨き残しをチェックできます。その後、歯ブラシをもって歯磨きの指導をしていただきました。

- ・おやつは時間を決めて食べましょう。
- ・よく噛んで食べることが大切です。
- ・むし歯になりにくい食べ物はお芋・リンゴです。
- ・歯ブラシの交換は1か月にを目安にしてください。
- ・定期的に歯科医にいこう。



もうすぐ長い夏休みです。夏休みは病気や歯の治療に良い機会です。2学期を健康な体で迎えられるように専門医の受診をおすすめします