

# ほけんだより 7月



令和6年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

4月から実施してきた健康診断も終わり、少しずつ落ち着きを取り戻してきた保健室です。6月後半から、気温が30度を超える日が増え、熱中症が心配される日々になりました。みなさんには、熱中症にならない生活習慣①②③をお願いしたいです。

- ①朝6時半には起きて、朝ごはんをしっかりと食べる!
- ②学校では、水分をこまめにとり、給食をしっかりと食べる!
- ③夜は、9時にお布団に入り、心と体の休養をとる!

元気に楽しい夏休みになるように、朝や夕方の涼しい時間は体をたくさん動かし、暑さに慣れていきましょう。

睡眠? 水分? 栄養?



## 皮膚のトラブル!



かかない・さわらない

虫刺されやあせもによる来室が急増しています。虫刺されは1か所ではなく、両足に10か所以上刺されている人もいました。虫刺されは、かきむしってしまうと、傷口から細菌が入り、「とびひ」になってしまうことがあります。注意が必要です。

### ◎虫に刺されたら…

- ①水道水でしっかり洗う!こすったりたたいたりしない。
- ②虫刺され用の軟膏をつける。
- ③かゆみが強いときや腫れあがっているときは、保冷剤などで冷やす。

## あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意!



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



あせ汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



毎日、お風呂やシャワーで清潔に

ねんせい ぜんこくは たいかい さんか  
5年生が、全国歯みがき大会に参加しました!

しょうがくせい しにくえん  
小学生の40%が歯肉炎!?

がつ か がつ か は えいせいしゅうかん あ かおう しゅさい ぜんこくは たいかい ひがしのしょう  
6月4日から6月10日の「歯の衛生週間」に合わせ、花王が主催している全国歯みがき大会に、東野小  
ねんせい さんか じっさい は は かくにん は びょうき しにくえん  
の5年生が参加しました。実際に歯や歯ぐき確認して、歯ぐきの病気である歯肉炎になっていなかどうかを  
しらべ、は つか かた べんきょう  
歯ブラシやデンタルフロスの使い方を勉強しました。

しにくえん ただ は なお  
★歯肉炎は、正しい歯みがきで治る!!★

ポイントは…①鏡を見ながらみがく

②歯を1本1本みがく

③1本20回みがく



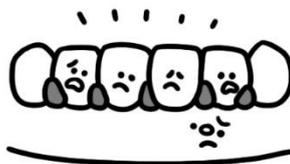
むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる!

ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べカスが  
残る



細菌が食べカスの  
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です!



保護者のみなさまへ



### ○健康診断に関する治療のお知らせについて○

4月から始まった定期健康診断が終わりました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診は進めていただいていますでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ、受診されていない場合は、時間の取りやすい夏休みの間に済ませてください。特にむし歯の治療などは、一定期間治療が必要な場合がありますので、治癒するまでしっかりと受診をお願いいたします。受診結果については、学校までご提出をお願いいたします。

### ○保健室での休養、登校届について○

登校後、体調が悪くなり保健室で休養するときは、原則1時間です。体調が回復しない場合や教室に戻り再度体調が悪くなる場合は、早退となります。ご連絡いたしますので、お迎えをお願いいたします。感染症と診断された場合は、速やかにご連絡ください。登校届は不要です。