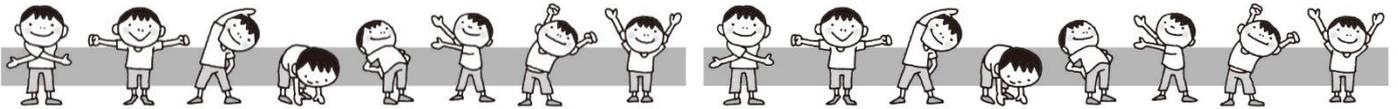


7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。生活リズムや食事に気をつけ、暑さに負けない体作りをしましょう。



夏に流行する感染症に気をつけよう

夏は、咽頭結膜熱や伝染性紅斑、流行性角結膜炎、手足口病などの感染症が流行します。手洗いやうがいをしっかり行うことや、感染している人と同じタオルを使わないことなどで感染を予防します。また、これらの感染症にかかってしまった場合は、感染を拡大させないために、せきやくしゃみが出るときは、マスクをするか口をおおいましょう。

咽頭結膜熱(フル熱)

- ・目の充血、かゆみ、痛み、目やにが出る、まぶしさを感じる、涙が止まらない
- ・のどが赤くはれて痛みを伴う
- ・38~40℃の熱が急に出る



伝染性紅斑(いんご病)

- ・軽いかぜのような症状、ほおが赤くなる、手足にレース状のボツボツができる



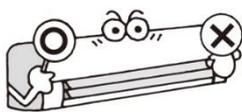
流行性角結膜炎

- ・目の充血、ゴロゴロした感じ、まぶたのはれ、目やにが出る、のどのはれ
- ・痛みなどの症状が出る



手足口病

- ・主に、口の中、手、足などに痛みを伴う水泡ができる
- ・38℃前後の熱が出る



寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…



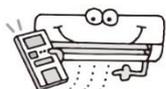
「睡眠不足」ガキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」ガキケン



就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

6月の歯と口の健康教育強化月間における取組



秦小学校では、6月を歯と口の健康教育強化月間とし、歯科に関するさまざまな取組を行いました。取組の一部を紹介します。



歯科衛生士によるブラッシング指導

5月30日（水）に歯科衛生士によるブラッシング指導を行いました。歯みがきテストでは、みがき残しの部分がわかりました。また、学年に応じた内容や歯みがきのポイントも教えてもらいました。



保健委員会による児童集会

6月12日（火）に保健委員会による児童集会を行いました。むし歯に関する劇やクイズをしました。また、ピカピカ歯ッピー賞（現在はえている歯で一度もむし歯になったことがない児童）の表彰を行いました。

40名が受賞！



【保健委員会のメンバー紹介】



【ピカピカ歯ッピー賞の表彰】

きゃー、助けてー



【むし歯に関する劇】

えいっ！



【クイズ】



【歯みがきのポイント】

保健室からのお知らせ

- * 6月の感染症発生はありませんでした。
- * プールの時期は、プール熱やはやり目などの感染症が流行します。ご家庭での毎日の健康観察、体調不良の際の早期受診をお願いします。
- * 先日の学校保健委員会ではお世話になりました。学校保健委員会だよりを懇談会時に配布しますので、ご覧ください。

