

# ほけんだより7月

平成29年7月7日  
調布市立石原小学校  
校長 樋川 宣登志  
養護教諭 竹内 渚

7月に入ると、いよいよ夏本番です。暑い日も多くなり、休み時間や体育の後には、汗をたくさんかいている児童を見かけます。気温や湿度が高いと、体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、こまめな水分補給を心がけてください。もうすぐ夏休みです。夏休みを楽しく過ごすために、けがや病気に気を付けて過ごしてください。

## ❖ 健康手帳をお返します❖

4月から実施してきた定期健康診断がすべて終わりました。健康手帳の提出や、水泳前の受診のご協力ありがとうございました。また健康手帳をお返しますので、3ページの“保護者印”の欄に押印後、すぐに担任へ提出してください。よろしくお祈いします。

今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康について気になること・ご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。



## 歯科受診済んでいますか？

歯科検診でむし歯があるとされた人や、歯垢で受診が必要というプリントをもらった児童は、もう受診はしていますか？夏休みが通院のチャンスです！受診したら、報告書を担任に提出してください。10月には秋の歯科健診があります。その時に受診がまだの児童には再度お知らせをお渡しします。

★今回の歯科検診の結果、う歯（むし歯）所有者はこのようになりました。

1年	2年	3年	4年	5年	6年
15人 (20%)	11人 (15%)	15人 (17%)	10人 (15%)	13人 (16%)	5人 (7%)

夜寝ている間は、むし歯から歯を守る唾液の出る量が減るため、むし歯にかかりやすくなります。夜寝る前の歯磨きは特に丁寧にしましょう。



## 夏なのに？せき、発熱…夏かぜとは

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあります。

### ＜主な夏かぜ＞

#### ●咽頭結膜熱（プール熱）

39℃前後の発熱、咽頭炎、結膜炎が主な症状で、一週間程度で収まります。治療はそれぞれの症状に対する対症療法が中心になります。今年都内で流行が見られ、6月の患者数が過去10年で最も多くなったそうです。咳やくしゃみなどによって感染するので、手洗い、うがいなどが大切です。

#### ●ヘルパンギーナ

39℃～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。

#### ●手足口病

37℃～38℃の熱（発熱しない場合もあり）、手や足などに発疹が現れます。予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。『もしかして…』と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。



夏休みになると、寝る時間や食事の時間がバラバラになりがちです。生活リズムは一度乱れると元に戻るまで時間がかかります。夏休みの間も規則正しい生活ができるようにしてください。2学期、元気な子供達に会えることを楽しみにしています！