

ほけんだより

令和元年7月1日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊桂子
養護教諭 吉古麻里絵



熱中症を予防しよう



●熱中症とは

温度・湿度が高い環境下で、体内の水や塩分バランスが崩れた時など、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起きます。



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

●起こりやすい時期・環境

熱中症事故は、梅雨明けの気温が急に上がる時に多く発生しています。気象庁によると、東京都の梅雨明けは例年、7月20日前後です。

また、日本スポーツ振興センターによると、気温が高いと熱中症発生の危険性が高まりますが、気温がそれほど高くなくても湿度が高い時にも多く発生しています。

しっかり予防をして、気温の変化に負けず、元気に過ごしましょう。

●熱中症かなと思ったら

すずしいところに移動して体を冷やす。
太い血管のあるところを冷やすと、早く全身の熱を下げるすることができます。



熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事が無い
- まっすぐ歩けない
- など



若葉小の皆さんの様子を見ていると、熱中症の様な症状を訴えている人は、「夜寝るのが遅かった」「朝ご飯を食べていない」と言う人が多いです。

特に、夏休み明けに体調を崩す人が多いので、2学期も元気に登校できるように、長い休み中もいつも通りの生活を送りましょう。



アタマジラミについて

症状・特徴

洗髪しても頭のかゆみがある。
髪の毛に0.5mmくらいの白いものや、2mmくらいの生き物がいる。
卵は髪にしっかりついていて取れません。ヘアークラストや皮脂は取れます。
アタマジラミから病気がうつることはありません。



対策

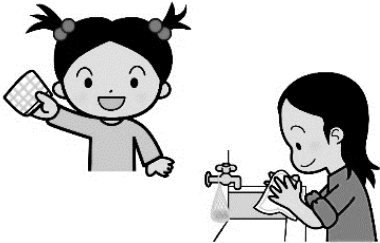
身の周りのもの（寝具、帽子、タオル、ブラシなど）の共用を避ける。
薬局で販売されている専用のくしや駆虫薬で取り除いたり、髪を短くしたりする。
登校、日常生活、水泳など活動に制限はありません。



たの 楽しむ まちか なつ あつ
 楽しみにしている夏休みも間近になりました。夏の暑さに
 ま けんこうだいいち す
 負けず、健康第一で過ごしましょう。



ハンカチを持っている人が約9割いました！



ほけん いんかい しどう ちょうさ おこな
 保健委員会の児童によるハンカチ調査を行いました。ハンカチ
 も ひと わかばしょうぜんたい やく わり
 を持っている人が若葉小全体の約9割いました。意識が高くすば
 らしいです。

てあら あと あせ とき
 手洗いの後や汗をかいた時にハンカチでふけるように、いつも
 せいけつ
 清潔なハンカチをポケットに入れておきましょう。

健康手帳について

定期健康診断の結果を記入した健康手帳を家庭にお返しします。
 ぜひ、親子でご覧になり、健康であるためにはどうしたら良いか一緒
 に考え、お話していただければと思います。

・歯のシールについて  は、むし歯のない健全歯です。

 は、健診の時点で治療が済んでいる歯です。

・斜線は異常なしです。

確認後、P. 3に保護者印を押していただき次第、学級担任へご提
 出ください。

また、健診後にお知らせをもらっている人で、まだ受診のできて
 いない人は、早めに受診をしましょう。



夏休みは治療のチャンス



8・9月 保健行事

計測 8月28日(水) 6年
 29日(木) 5年
 30日(金) 4年
 9月 2日(月) 3年
 3日(火) 2年
 4日(水) 1年

学校保健委員会 保護者対象

日時：8月26日(月) 14:30~

講演内容：「大人になってからでは遅い！小学生からの歯周病予防」

講師：東京医科歯科大学名誉教授

総合南東北病院オーラルケア・ペリオセンター長

和泉 雄一先生

移動教室前健診

9月10日(火) 5年
 27日(金) 6年

貴重な機会ですのでふるってご参加ください。詳しくは別紙にてお
 知らせします。

て あら 手を洗おう、きれいな手！ポスターコンクール

さくひん ほしゅう 作品を募集します！

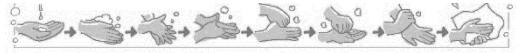
(主催: 日本石鹸洗剤工業会 共催: 毎日小学生新聞, 少年写真新聞社)

後援: 文部科学省, 厚生労働省, 経済産業省)

公式サイト www.kireinate.jp



～応募の決まり～



• 画用紙の大きさは、B5からA3サイズまでのもの。学校でも用意します。保健室でもらってください。

• 「手を洗おう、きれいな手！」「せっけんで手をきれいに洗おう」などの標語を入れてください。

• 画材は絵の具や色鉛筆など自由です。

• アニメキャラクターのまねや会社の固有名詞（会社名や個人名）は使わないでください。

• 1人何作品でも応募できます。

• 画用紙の裏に学校名、クラス、名前を書いてください。

がつ にち すい
8月28日(水)までに
ほけんしつ ていしゅつ
保健室へ提出してください。



くち きんにく 口まわりの筋肉をきたえよう

6月の全校朝会で歯と口の健康についてお話をしました。

8020

6月に行われた調布市の歯のポスターコンクールの表彰式では、80歳を超えても自分の歯が20本以上ある方の表彰もありました。

- ・歯みがきをすること（できない時はうがい）
- ・よくかんで食べること
- ・あいうべ体操をすること

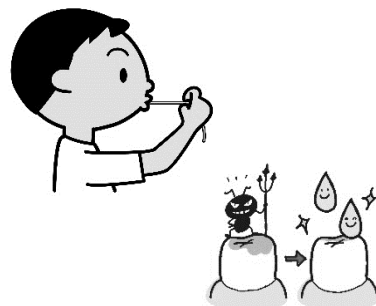


このことを意識して行い、8020を目指しましょう。

こうりんきんそくてい
口輪筋測定

歯科検診で口輪筋測定を行いました。

唇を閉じる力が弱い児童の中には、歯並びの不整合やむし歯がある傾向があることが分かりました。



たいそう
あいうべ体操

口呼吸をしていると口の中が乾いて、だ液が出なくなります。だ液は、むし歯になりかけの歯を治したり、口の中の汚れを洗い流してくれたりして、むし歯予防に効果的です。あいうべ体操をすることで、口まわりの筋力をつけて口呼吸から鼻呼吸へ改善することができます。



あー



いー



うー



べー