

ほけんだより 7月

播磨西小学校保健室

暑さが厳しくなってきましたね。汗をかくことも多くなります。この季節は、ハンカチと一緒に汗ふきタオルも持ってくるようにしましょう。

また、汗をかいたりして体の水分が不足すると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、熱中症になることがあります。自分でも気がつかない間に水分不足になっていることがあるので、水筒も必ず持ってきましょう。のどが乾く前にこまめにお茶を飲んで、熱中症予防をしましょう。

プールに入る前に

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

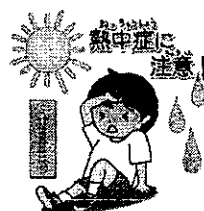
前日にすること

- つめ切り
- 鼻そうじ
- 草むしり

当日にすること

- 朝食を食べる
- 体調のチェック (体温、顔色、目・皮膚・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)
- トイレへ行く

プールの授業も始まっていますね。暑い日のプールはとても気持ちがいいと思います。水に入ると自分が思っている以上に体力を使い、疲れます。体調が悪いときは無理をせず、先生やお家の人に相談してくださいね。前日も夜更かしせず、しっかり睡眠を取りましょう。



しかけんしん けっか 歯科検診の結果

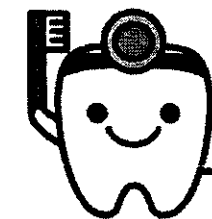
下の表は5月に行った歯科検診の結果です。虫歯があった人は早めに歯医者さんに行って治療してくださいね。



学年・受診者数	1年 (74人)	2年 (53人)	3年 (63人)	4年 (65人)	5年 (54人)	6年 (56人)
むし歯なし	54人	26人	48人	44人	40人	45人
むし歯あり	20人	27人	15人	21人	14人	11人
むし歯付着あり	10人	20人	10人	19人	21人	20人

虫歯がなくても歯垢(歯の汚れ)がべったり付いている人が多かったです。

虫歯になる前に歯みがきのやり方を見直して、汚れをしっかりと落としましょう。



おうちの方へ

4月から続いていた「健康診断」もようやく終わりをむかえました。健康診断の結果として、病院への受診をお願いするお手紙を随時お渡ししてきましたが、すぐに受診して下さる方も多く、ご協力ありがとうございます。本来健康診断の目的は、通常の病院のような確定診断ではなく、これからの発育に差し支えの出るような疾病がないか、ほかの人に影響を与えるような感染症にかかっているかということを見分けるスクリーニングにあります。健康診断で異常ありと診断されても、病院での再検診で異常なしとなるケースももちろんありますが、この健康診断によって、児童の疾病の早期発見につながるケースもあります。つきましては、病院への受診をお願いするお手紙を受け取られた保護者様は、早めに専門機関を受診していただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。