

# ほけんこより 7月

令和5年7月3日(月)  
青柳小学校保健室  
第16号  
おうちの人と一緒に読もう♪

7月13日は、「ナイスの日」という記念日です。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日だそうです。「つかれたな〜」「もうダメだ〜」と思うより、「よくがんばった!」「自分! えらい!」とほめてあげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうです。暑い日が続きますが、「ナイス」なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう!



## 歯科保健指導を行いました!

歯みがきテストや歯みがきカレンダーなど、歯科保健活動に御協力をいただき、ありがとうございます。

先日、1年生では、「第一大臼歯を上手にみがこう!」、3年生では、「自分の歯並びにあったみがき方を見つけよう!」を題材に、歯科保健指導を行いました。コロナ禍ではできなかった、子供たちの口の中を確認しながら、発達段階に合ったみがき方を伝えることができました。

1年生では、「第一大臼歯生えてきたかな〜?」、3年生では、「抜けそうな歯はないかな〜?」など、仕上げみがきをしながら、お子様と一緒に確認をしてみてください。よろしくお願いいたします。



## 夏の三大感染症

### 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



### 咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!

# ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

## こんな日・人は要注意!

- 急に暑くなった日
- 気温、湿度が高い日
- 日差し、照り返しが強い日
- 風が弱い、風通しが悪い日
- 睡眠不足の人
- 朝食を食べていない人
- 体調が悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 汗をあまりかかない人

## マスク熱中症に注意!

マスクをつけるかどうかは、自分で決めることになりましたが、青柳小では、つけている子も、つけていない子も、どちらもいますね。ただ、これから心配されるのは、熱中症です。登下校や体育、青小っ子マラソンなど、外すべきときは外しましょう!



## ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント

こまめに水分補給をする

涼しい場所でときどき休憩をする

外では帽子をかぶる

3食バランスよく食べる

睡眠を十分にとる

吸水性・通気性のよい服を着る

青小っ子たちは、この時期の休み時間と同時に流れる「ピンポンパンポン」＝「外で遊べない」「体育ができない」ということが分かっています。青柳小では、熱中症対策として、WBGT計を活用しています。子供たちの命を守るために、水筒持参など、熱中症対策への御協力よろしくお願いいたします。