

ほけんだより 7月

平成29年7月3日 大草小学校 保健室
ほけんだより7月号 NO. 6
7月の保健目標「暑さに負けずにがんばろう」

☆プールがはじまりました！

6月の終わりから、水泳指導が始まっていますね。体調がわるかったり忘れ物があったりで入れない人がいないよう準備をしっかりとしましょう。保健室前にもプールのところえを掲示しているのでさわって、めくってみてくださいね。

右の3つ以外にも、水いぼなど夏でも感染症は多くあります。あれ？と思ったら、おうちの人や学校の先生に話してくださいね。

保健室前には、☆**プールのところえ**☆ を掲示しています。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎 (プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



☆夏本番！熱中症対策はできてる？

7月にはいって、気温と湿度が高くなってきました。暑い中、勉強や運動をしていると具合が悪くなる場合があります。それが**熱中症**です。この熱中症、しっかり予防すれば怖くないですよ。

① すいぶんほきゅうをしよう



② ぼうしをかぶろう

③ はやね・はやおきあきごはん

☆保護者様へ☆

【健康カードを配付しました。】

お子様と一緒にご覧になり成長の様子など、話をされてみてください。

ご確認いただけましたら、表紙に**押印のうえ7月10日(月)まで**に学級担任にご返却ください。

ほけんクイズ

「水分補給が大事です！」とよく言われますが、さて問題です。

Q 人間の体(こども)の何パーセントが水分で満たされているのでしょうか？

- ① 10パーセント
- ② 70パーセント
- ③ 30パーセント



正解は、かわかみ先生に聞きにきてね☆

- ・**歯科検診で治療が必要な人、**
- ・**視力カード**を渡している人は、

早めの受診等
よろしく
お願いいたします。



保健集会（歯について）をおこないました！

6月19日（月）に健康委員会が中心となって、保健集会を行いました。今回は、子ども達の発案で歯について知りたいことを各クラスから集め、の中から4問の〇×問題を出しました。（3問紹介します）



第1問

は しこう たべかす
歯についている歯垢は食べカスの
ことである。〇か×か？

しこう ぶらーく は ひょうめん
歯垢とは、ブランクといい歯の表面に
よごれ たべかす さいきん
つく汚れて、食べカスではなく、細菌の
かたまりです。歯垢は、ミュータンス菌と
しこう きん とう
いう菌が糖をたべてだしたうんちのよう
い
なものと言われています。はみがきの
いちばん もくてき しこう
一番の目的はこの歯垢をとることで

第2問

おやし さいしょ は
親知らずとは、いちばん最初に生えてきた

は
歯のことをいう。〇か×か？



おやし おとな うえ し た は
親知らずとは、大人になると口のおくの上と下に生えてくることがあ
ほん は なまえ りゆう むかし
る4本の歯のことで、「おやしらす」という名前になった理由は、昔の
ひと じゆみょう おやし は おや
人は、寿命がみじかく親知らずが生えてくるころには親がなくなって
ひと おお い
しまう人が多くいたからと言われています。

第3問

あか さい おとな は
赤ちゃんから13才ぐらいまでで大人の歯
にはえかわる。〇か×か？



にゅうし は さい ほん
乳歯といわれるこどもの歯は、3才ぐらいまでに20本すべてはえそ
えいきゅうし は さい
ろいます。そして、永久歯といわれるおとなの歯は13才ぐらいまでに
ほん えいきゅうし おやし ぜんぶは
28本はえそろうといわれています。永久歯は親知らずが全部生えてい
ひと ほん
る人はぜんぶで32本になります。



☆健康委員会おつかれさま☆

4人の健康委員会のメンバーは
限られた時間の中で練習をがんばり、
しっかり集会を行うことができました^^
淳さん、昊太さん、依里さん、
悠真さん、これからも、大草小の
健康のためにがんばってね！



【せいikai 第1問 × 第2問 × 第3問 ○】