

# 7月号 ほけんだより

令和3年7月9日  
横浜市立北綱島小学校  
校長 月橋 準弥  
養護教諭 平野 郁恵

蒸し暑い梅雨が続き熱中症が心配な毎日ですが、みなさんは元気に過ごしていますか。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。のどがかわいていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。

## 夏に多い感染症（不安な体調があれば病院に行きましょう）



### ▶ヘルパンギーナ

とつ然の高い熱とのどのいたみ、口の中の水ぼう（小さな水ぶくれ）、口内炎が特徴です。しょうじょうが軽ければ1～4日くらいで熱がさがるよ。



### ▶流行性角結膜炎

目が赤くなり、はれたり、いつもより多く目やにやなみだが出たりします。友だちや家そくとタオルを使いまわさないようにしましょう。



### ▶手足口病

手の平、足のうら、口の中に水ぼうがで、熱が出ることもあります。食べ物は食べやすい物を食べよう。（アイスクリームや、さましたスープやおかゆなど）

### ▼プール熱

プールでうつることもあり、高い熱が3～5日くらいつづき、のどのいたみ、目が赤くかゆくなるなどのしょうじょうも出ます。食べ物は食べやすい物を食べよう。

## ○ 歯の健康を保とう！ ○

先日、歯科健診がおわりました。健診を機会に、歯みがきのポイントを確認しましょう。

### 歯みがきのポイント

- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 1つのめやすとして1回の歯みがきは2～3分以上は時間をかけましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがきましょう！



## ○ 夏の暑さにまけない工夫をしよう！ ○

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下です。食欲がへり、冷たい食べ物・飲み物をとることが多くなり、食事のバランスがかたよってしまい夏バテになりやすくなります。また、寝不足などもつかれがたまり暑さにたえにくくなります。

### 夏バテのリスク チェックリスト

- 冷たいめん類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- お風呂に入らず毎日シャワーですます。
- 夜ふかしをする
- あまり体を動かしたり運動したりしていない



### お家でできる予防法

ふだんから軽い運動をしたり、お風呂にゆっくりついたりすることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給はむぎ茶がおすすめです。

室内では、クーラーを28℃前後をめやすにかけましょう。また、寝る時も熱中症予防のためクーラーをかけることがすすめられています。

食事では、旬の夏野菜が、おいしいのはもちろん、体を冷やしてくれるので暑い時期にはおすすめです。

## 〜〜 保護者の方へ 〜

いつも子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、あたたかくお見守りくださりありがとうございます。

さて、先月6月末をもって、今年度の児童健康診断が終了し、すでに「受診のすすめ」を、該当する児童のご家庭にはお配りいたしております。また、健康手帳を夏休み前に学年ごとに返却しております。お子様の成長の状況や健康診断の結果をご確認いただき、ご心配な場合には、夏休みなどの期間を利用し、安心のため、一度、受診されることをおすすめいたします。なお、学校での健康診断はあくまで健康のためのスクリーニングが目的となっております。そのため医療資機材の充実した医療機関のように確定診断はできません。

ご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。