

あおぞら

7月号



(保健だよ)

平成30年7月 志木小 保健室



小暑を知っていますか？小暑は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。2018年の小暑は7月7日。七夕と同じですね。七夕飾りをつける頃を合図に、しっかり睡眠をとって暑さを乗り切る体力をつけましょう！

そろそろ暑い季節がやってきます。今年も「志木小元気虹色宣言」します！！



志木小元気虹色宣言！

①夜早く寝ます。



②朝早起きします。



③朝ごはんしっかり食べます。



④給食もしっかり食べます。



⑤手洗い・うがいをし、水分をとります。



⑥外にいるときは帽子をかぶります。



⑦汗はふきとります。



これで、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

保護者の方へ

保健目標

身のまわりを
清潔にしよう

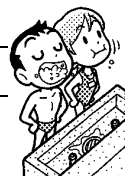


暑さに打ち勝つためには、体が健康であること！が大切です。夜遅くまで起きていたり、朝ごはんを食べないで登校したりしてしまうと、体調を崩しやすくなってしまいます。ご家庭でも「志木小元気虹色宣言」をぜひお子様と一緒に実践してください。また、朝の健康観察をしっかり行っていただき、児童を元気に学校に送りだしていただければと思います。ご協力よろしくお願いいたします。



プールのときにこんな病気に注意！

プール熱	
症状	高熱（38～40度）、のどの痛みや腫れ、目の充血や目やに。プールでうつることの多い感染症です。難しい名前では「咽頭結膜熱」といいます。
予防	手洗い・うがいをする。プールの前後にはシャワーをよく浴びる。タオルを共用しない。
とびひ	
症状	かゆみのある水ぶくれ、ただれ、かさぶた。あせもや湿疹、虫さされなどによる傷口に細菌が感染することで起こる皮膚の病気です。そこをかいた手から、文字通り「飛び火」するようにひろがっていきます。
予防	毎日お風呂に入って、体を清潔にする。日頃から手をよく洗い、ツメは短く切っておく。



志木小むし歯保有率

1年生 7.5%	4年生 2.7%
2年生 4.6%	5年生 6.7%
3年生 4.8%	6年生 0.9%

全校 4.6%



今年度の歯科検診が終わりました。むし歯は放っておいても治ることはありません。乳歯はどうせ抜けるからいいやと思っていないですか？それは間違いです！むし歯の乳歯がある口の中では新しく生えてきた永久歯もむし歯になってしまいます。歯科検診でむし歯が見つかった人はすぐに歯医者にいきましょう

めざせ志木小むし歯「0」!

ハンカチ・ティッシュについて

保健室で、「ハンカチ持っていますか？」と聞くと、「教室です。ランドセルの中です。机の中です。」という児童がたくさんいます。それでは、トイレにいったあと手をふくことができません。また、汗をかいても、すぐにふくことができません。ハンカチ・ティッシュは、つねにポケットに入れて持ち歩くようにしましょう。

